

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 14.04.2019 12:56:26

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e56c6b07f02e1ba2172f735012

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»**

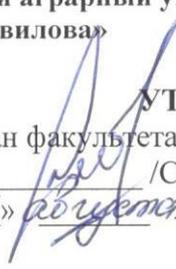
**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой «ФК»

  
«26» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета «ИиП»

  
/Соловьев Д.А./  
«27» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>
Специальность	<b>20.05.01 Пожарная безопасность</b>
Квалификация выпускника	<b>Специалист</b>
Нормативный срок обучения	<b>5 лет</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

**Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.**

**доцент, Панина О.В.**

  
(подпись)

  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Настольный теннис», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, дисциплина «Настольный теннис» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Настольный теннис» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования ин-	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тре-	техникой разнообразных двигательных действий методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятель-

			дидеивдуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	нировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	ности и адаптации в ней; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях
--	--	--	--	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины											
	Количество часов										
	Всего	в т.ч. по семестрам									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	-	-						
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

#### Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Настольный теннис» содержание; раздел 1	1-18	ПЗ	Т	52	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	приложения							
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				62	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Настольный теннис» содержание; раздел 2 приложения	1-19	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12,18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	20	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				58	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Настольный теннис» содержание; раздел 3 приложения	2-16	ПЗ	Т	30	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
16.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				38	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Настольный теннис» содержание; раздел 4 приложения	2-16	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
22.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	18				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Настольный теннис» содержание; раздел 5 приложения	1-17	ПЗ	Т	46	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,15,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				56	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Настольный теннис» содержание; раздел 6 приложения	2-14	ПЗ	Т	24	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				32	-		
8 семестр								
37.	Тесты входного контроля по настольному теннису Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
38.	«Настольный теннис» содержание; раздел 7 приложения	1-14	ПЗ	Т	50	-	ТК	Д
39.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,9,14	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
40.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	15	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
41.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по настольному теннису	неполная неделя				-	ВыхК	3
42.	Итого за 8 семестр:				48	-		
	Всего по дисциплине				328			

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Настольный теннис» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентного подхода в рамках специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>	Ю.С. Филиппова	Москва: ИН-ФРА-М, 2019	1 – 7
2.	Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=757934">http://znanium.com/bookread2.php?book=757934</a>	И.В. Николаев, О.Н. Степанова	М.: МПГУ, 2012	1 – 7

### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a>	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб: СПбГУ, 2018	1 – 7
2.	Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/51910">https://e.lanbook.com/book/51910</a>	В.В. Команов	Москва: Советский спорт, 2014	1 – 7

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
3.	Физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=443255">http://znanium.com/bookread2.php?book=443255</a>	А. Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богаченко, А.Ю.Близневский	Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2011	1 – 7

### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://elib.library.isu.ru/index.php>

### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com>

Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Настольный теннис» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность.*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Настольный теннис»**

Методические указания по изучению «Настольный теннис» включают в себя:

Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Приложение к рабочей программе  
по дисциплине «Настольный теннис»**

<b>Темы занятий</b>
<b>Раздел № 1</b>
Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Мониторинг функционального состояния организма. Общая физическая подготовка Овладение техникой игры в н/т. Обучение стойкам тенниста. Обучение хватки ракетки. Обучение способам передвижения тенниса. Обучение тактике подач. Обучение тактике приема подач. Обучение тактике розыгрыша очка. Обучение подрезке слева. Обучение подрезке справа. Обучением накатам и контрударам справа. Обучением накатам и контрударам слева. Обучение накатам и контрударам по свече. Обучение подаче слева подрезкой и накатом. Обучение подаче справа подрезкой и накатом.
<b>Раздел № 2</b>
Общая и специальная физическая подготовка Обучение тактике игры в н\т. Обучение сочетаниям элементов техники игры справа на точность и стабильность. Обучение сочетаниям элементов техники игры слева на точность и стабильность. Обучение сочетаниям элементов техники игры справа в передвижении из различных игровых зон. Обучение сочетаниям элементов техники игры слева в передвижении из различных игровых зон. Обучение топ-спину слева против подрезки, приему топ- спином подставкой. Обучение топ-спину слева против подрезки, приему топ -спином подрезкой. Обучение топ-спину справа против подрезки, приему топ- спинов подставкой и подрезкой. Обучение топ-спину справа против подрезки, приему топ -спином подрезкой. Обучение подаче слева с нижним, нижнебоковым верхним и верхнебоковым вращением в заданную зона стола. Обучение подаче справа с нижним, нижнебоковым верхним и верхнебоковым вращением в заданную зона стола. Обучение сочетаниям элементов техники игры справа в различных скоростных режимах. Обучение сочетаниям элементов техники игры слева в различных скоростных режимах. Обучение сочетаниям элементов техники игры справа с началом атаки. Обучение сочетаниям элементов техники игры слева с началом атаки. Обучение двух-и трехходовым тактическим комбинациям. Обучение сочетаниям подачи с началом атаки. Обучение технике игры в н/т.
<b>Раздел № 3</b>
Общая и специальная физическая подготовка Обучение подрезки. Обучение накатом и контрударом в передвижениях и различных сочетаниях. Обучение перекруткам и приемам ударов, закрепления стиля игры. Общая и специальная физическая подготовка Обучение подаче с нижним вращением справа. Обучение подаче с нижним вращением слева. Обучение подаче слева со сложными вращениями.

<p>Обучение подаче справа со сложными вращениями</p> <p>Обучение атакующим и защитным действиям.</p> <p>Обучение индивидуальной тактике игры.</p> <p>Обучение атаке после своей подачи.</p> <p>Обучение индивидуальной технике игры.</p> <p>Обучение подачи слева со сложными вращениями.</p> <p>Обучение подаче справа со сложными вращениями</p> <p>Обучение различных передвижений в комбинациях.</p> <p>Обучение перекруткам.</p> <p>Обучение защитным и атакующим действиям игры в н\т.</p> <p>Обучение индивидуальной тактике игры.</p> <p>Обучение контратакам.</p> <p>Обучение тактике парных игр.</p> <p>Обучение тактике и технике игры в соревнованиях.</p>
<b>Раздел № 4</b>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>
<b>Раздел № 5</b>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>
<b>Раздел № 6</b>
<p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>
<b>Раздел № 7</b>
<p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>