



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ЭДФ.ДВ.01.02 Настольный теннис

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психолог в сфере образования  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

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

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психолог в сфере образования.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 15 » сентября 20 20 г. № 3

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Настольный теннис» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Настольный теннис» относится к «части, формируемой участниками образовательных отношений», Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения данной дисциплины (модуля) необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях): «Физическая культура и спорт».

Перечень последующих дисциплин (модулей) и практик, для которых необходимы результаты обучения, полученные в данной дисциплине (модуле): «Психология здоровья субъектов образовательного процесса», «Производственная практика (преддипломная практика)»

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения:

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр					
			№ 1 часов	№ 2 часов	№ 3 часов	№ 4 часов	№ 5 часов	№ 6 часов
Контактная работа (всего):		105	17	19	17	19	17	16
В том числе: Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)		105	17	19	17	19	17	16
Лабораторная работа (Лаб)		-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		223	37	35	37	35	37	42
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3	3
	Количество часов	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	238	54	54	54	54	54	58
	Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-

4.2. Содержание дисциплины (модуля):

4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения:

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	УК-7 ИУК-7.1.	-	15	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	УК-7 ИУК-7.1.	-	17	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 3. Техника настольного тенниса	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	32	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат, упражнения
Тема 4. Тактика настольного тенниса	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	15	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат, упражнения
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	УК-7 ИУК-7.1.	-	14	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	12	-	37	подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	105		223	-	-

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 51 ч.

Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Практические занятия – 15 ч.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.

2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.

3. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Темы рефератов:

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Современное состояние и развитие настольного тенниса.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису – 53 ч.

Содержание: Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. Оборудование для игры в настольный теннис
2. Основные термины
3. Порядок игры
4. Техника безопасности
5. Организация проведения соревнований

Темы рефератов:

1. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
2. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
3. Структура игры и соревновательной деятельности.

Тема 3. Техника настольного тенниса – 70 ч.

Содержание: Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары.

Практические занятия – 32 ч.

Вопросы:

1. Техника игры в настольный теннис
2. Классификация техники настольного тенниса

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Классификация и общая характеристика техники игры.
2. Характеристика стилей игры в настольный теннис.

Тема 4. Тактика настольного тенниса – 53 ч.

Содержание: 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.

Практические занятия – 15 ч.

Вопросы:

1. Классификация тактики настольного тенниса
2. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.
3. Парные тактические действия теннисиста в нападении и защите.

Упражнения для закрепления техники:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 52 ч.

Содержание: Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису. Судейство учебных соревнований.

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Участие в соревнованиях по настольному теннису.
2. Судейство соревнований.

Темы рефератов:

1. Права и обязанности участников соревнований и судей.
2. Проведение соревнований по настольному теннису в Воронежской области

### **5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)**

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

### **6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)**

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

### **7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.	1-5	<a href="https://urait.ru/bcode/493629">https://urait.ru/bcode/493629</a>
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3	1-5	<a href="https://urait.ru/bcode/495814">https://urait.ru/bcode/495814</a>
3	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3.	1-5	<a href="https://urait.ru/bcode/495012">https://urait.ru/bcode/495012</a>

### **8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных**



**профессиональных баз данных и информационных справочных систем,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:	<a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/.</a>
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	<a href="http://www.IPRbooks.ru/">http://www.IPRbooks.ru/</a>
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
9.	База данных электронных журналов:	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a>

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	<a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a>

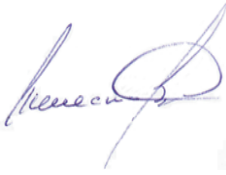
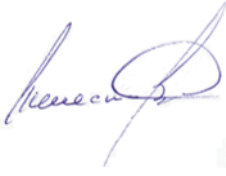
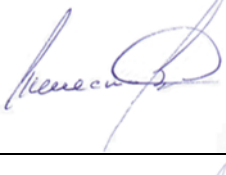
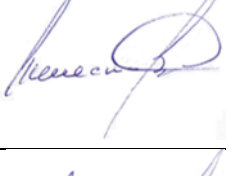
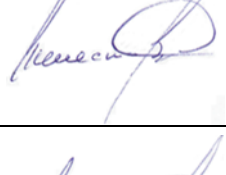
**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Спортивный зал. Аудитория для занятия физической культурой и спортом	Шведская стенка гимнастическая 800*2400, скамья гимнастическая на металлических ножках 2 м., скамья гимнастическая на	

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
		<p>деревянных ножках 3,0 м., скамья гимнастическая на металлических ножках 4,0 м., стойка для хранения гантелей, гантель , скамья для гантелей Лесо, скамья для штанги Лесо, лестница для тренировок 5,4 х 51 см., лестница для тренировок TORRES BM300, эллиптический тренажер, беговая дорожка, велотренажер , скамья для пресса, кроссовер, гири 16 кг., гири 24 кг., мячи, маты , гридо, силовой тренажер, скакалки, коврик гимнастический, канат, стол для настольного тенниса, шахматы</p>	
2	<p>Компьютерный холл Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет</p>	<p>1С:Предприятие 8 Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498 Операционная система Windows Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD Справочно-правовая система «Гарант» Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14 Microsoft Office 2007 Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус ESET NOD32 Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			LibreOffice Свободно распространяемое программное обеспечение 7-Zip Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

## Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	31.08.2021	8	Договор от № 4574 от 19.04.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе. Договор № 7764/21 от 25.03.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронной библиотечной системе.	Актуализация литературы	
2.	31.08.2021	8-9	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	
3.	31.08.2022	8	Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21 Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 23.06.2022 № 5343	Актуализация литературы	
4.	31.08.2022	8-9	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	
5.	31.08.2023	8	Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21 Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343	Актуализация литературы	
6.	31.08.2023	8-9	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	