

Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

«___» _____ 202_ г.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт ((Настольный теннис) элективная
дисциплина)**

**основной образовательной программы
высшего образования
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Практическая теология Православия»
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2021

Рабочую программу дисциплины составил:

Олег Анатольевич Суханов, преподаватель

(Ф.И.О. разработчика программы полностью, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт ((Настольный теннис) элективная дисциплина)» разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ 48.03.01 по направлению подготовки Теология

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки **48.03.01 Теология**, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «11» марта 2021 г. № 5

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «17» мая 2021 г. № 11

Заведующий кафедрой



Личная подпись

протоиерей Александр Задорнов
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Учебно-методического отдела



Личная подпись

Л.В. Прохоренко
(сан, ФИО)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса «Физическая культура и спорт ((Настольный теннис) элективная дисциплина)» является формирование универсальных компетенций, поддержка физического состояния студентов на должном уровне, знакомство студентов бакалавриата Московской духовной академии с основами организации занятий по настольному теннису.

Изучение курса «Физическая культура и спорт ((Настольный теннис) элективная дисциплина)» требует решения следующих задач:

1. Информировать студентов о роли настольного тенниса в деле сохранения здоровья и формирования гармонично развитой личности.
2. Дать представление об основных формах и этапах занятий по настольному теннису;
3. Сформировать потребность в дополнительных занятиях по настольному теннису.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт ((Настольный теннис) элективная дисциплина)» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 1, 2, 3 и 4 курсах бакалавриата. Дисциплинами, на которых осуществляется предварительная подготовка обучающихся, являются:

- Отсутствуют.

2.2. Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт»;
- «Физическая культура и спорт ((Легкая атлетика) элективная дисциплина)»;
- «Физическая культура и спорт ((Футбол) элективная дисциплина)».

2.3. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для	Знать: элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в настольный теннис. Уметь: демонстрировать базовые технические приемы при игре в настольный

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	теннис. Владеть: способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по настольному теннису.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основные принципы построения схемы и методики тренировки по теннису. Уметь: осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в настольный теннис. Владеть: приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в настольный теннис.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Форма контроля – зачёт в 1,2,4,5,6 и 7 семестрах.

Вид	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	328
Контактные часы (аудиторная работа)	180
Занятия лекционного типа	0
Занятия в практической форме	180
Самостоятельная работа обучающихся	148
в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения)	0
Промежуточная аттестация (экзамен)	0

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

Наименование разделов и тем	семестр	Количество часов (в акад. часах)					Формы текущего контроля
		занятия лекционно- го типа	занятия семинарс- кого типа	сам. работа	всего часов по теме	ком- петенции	

Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.	1	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.	1	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Тема 3. Построение схемы тренировки по настольному теннису. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по настольному теннису.	1	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Аттестация за семестр (зачет):	1	0	8	4	12	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 1 семестре:		0	32	40	72		
Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	2	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.	2	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	2	0	8	12	20	УК-7	Практическое выполнение
Аттестация за семестр (зачет):	2	0	8	4	12		Практическое выполнение
Итого во 2 семестре:		0	32	40	72		
Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.	4	0	4	12	16	УК-7	Практическое выполнение
Тема 8. Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.	4	0	4	12	11	УК-7	Практическое выполнение

Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.	4	0	4	12	16	УК-7	Практическое выполнение
Аттестация за семестр (зачет):	4	0	4	20	24	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 4 семестре:		0	16	56	72		
Тема 10. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	5	0	8	0	8	УК-7	Практическое выполнение
Тема 11. Тренировка по настольному теннису	5	0	8	0	8	УК-7	Практическое выполнение
Тема 12. Тактика и техника игры.	5	0	8	0	8	УК-7	Практическое выполнение
Аттестация за семестр (зачет):	5	0	12	0	12		Практическое выполнение
Итого в 5 семестре:		0	36	0	36		
Тема 13. Тактика игры	6	0	8	1	9	УК-7	Практическое выполнение
Тема 14. Техника игры.	6	0	8	1	9	УК-7	Практическое выполнение
Тема 15. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	6	0	8	1	9	УК-7	Практическое выполнение
Аттестация за 6 семестр (зачет):	6	0	8	1	9		Практическое выполнение
Итого в 6 семестре:		0	32	4	36		
Тема 16. Тренировочные игры.	7	0	8	2	10	УК-7	Практическое выполнение

Тема 17. Тренировочные игры.	7	0	8	2	10	УК-7	Практиче ское выполнен ие
Тема 18. Тренировочные игры.	7	0	8	2	10	УК-7	Практиче ское выполнен ие
Аттестация за 7 семестр (зачет):	7	0	8	2	10		Практиче ское выполнен ие
Итого в 7 семестре:		0	32	8	40		
Итого по дисциплине:		0	180	148	328		

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала.
2. Подготовка к практическим занятиям.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

Наименование темы(раздела) дисциплины(модуля)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отче тности
Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка на настольном теннисе у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка на настольном теннисе у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 3. Построение схемы тренировки по настольному теннису. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка на настольном теннисе у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии

Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка настольного теннис у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка настольного теннис у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка настольного теннис у.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 8. Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 10. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 11. Тренировка по настольному теннису	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 12. Тактика и техника игры.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 13. Тактика игры	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 14. Техника игры.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии

Тема 15. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 16. Тренировочные игры.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 17. Тренировочные игры.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 18. Тренировочные игры.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии

5. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины

5.1. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид задания для текущего контроля	Примерные списки вопросов для текущего контроля
1	Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
2	Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
3	Тема 3. Построение схемы тренировки по настольному теннису. Цель и задачи разминки,	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)

	основной и заключительной части тренировки. Тренировка по настольному теннису.		
4	Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
5	Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
6	Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
7	Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
8	Тема 8. Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
9	Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
10	Тема 10. Тренировка по настольному теннису, по заранее	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)

	разработанной схеме.		
11	Тема 11. Тренировка по настольному теннису	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
12	Тема 12. Тактика и техника игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
13	Тема 13. Тактика игры	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
14	Тема 14. Техника игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
15	Тема 15. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
16	Тема 16. Тренировочные игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
17	Тема 17. Тренировочные игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
18	Тема 18. Тренировочные игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)

5.2.Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету:

Задания для учащихся на 1 семестр

1. Самостоятельное проведение разминки под контролем преподавателя.
2. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.
3. Использование ракеток для занятия. Изменение нагрузки.

Задания для учащихся на 2 семестр

1. Организация и проведение матча по настольному теннису.

Задания для учащихся на 4 семестр

1. Составление и проведение турнира по настольному теннису для двух команд по 5 человек в каждой.
2. Организация и проведение матча по настольному теннису.
3. Участие в чемпионате учебного заведения по настольному теннису

Задания для учащихся на 6 семестр

1. Руководство проведением разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
2. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений по настольному теннису. Продолжительность занятия до 10 минут.

Задания для учащихся на 7 семестр

1. Организация и проведение спортивной игры по настольному теннису.
2. Самостоятельное судейство матча по настольному теннису.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1.1. Основная литература

№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1.	Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016 . - 112
2.	Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015 . - 188 с.
3.	Городилин, С. К. Организация и содержание занятий по настольному теннису в системе физического воспитания студентов вуза: пособие / С. К. Городилин, А. Л. Флерко. – Гродно: ГрГУ, 2008 – 66 с.

6.1.2. Дополнительная литература

№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1.	Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016 . - 534 с
2.	Мизин, А. Н. Вариативность и автоматизация в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: пособие для студентов / А. Н. Мизин. – М.: МАИ, 1998 – 16 с.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1	biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	www.bogoslov.ru - научный богословский портал «Богослов.ру»
3	www.pravenc.ru - официальный сайт Православной энциклопедии
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp . - Загл. с экрана.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Важным фактором успешного обучения студентов в Академии, как и в любой образовательной организации высшего образования, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1	тренажёрный зал и спорт-инвентарь
2	спортивная площадка для игровых видов спорта
3	спортивный городок

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.