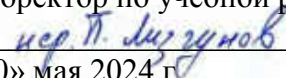


Религиозная организация –  
духовная образовательная организация высшего образования  
«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
«20» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт (Настольный теннис)**  
**основной образовательной программы**  
**высшего образования**  
**по направлению «Подготовка служителей и религиозного**  
**персонала религиозных организаций»,**  
**профиль «Православная теология»**  
**(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2024

Рабочую программу дисциплины составил:  
Олег Анатольевич Суханов, старший преподаватель

---

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом высшего духовного образования *по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»*.

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению **«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»**, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «29» декабря 2023 г. № 3

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Церковно-практических дисциплин  
протокол от «8» апреля 2024 г. № 5

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)» 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)» 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)» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

**2.1.** Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 2, 3, 4 и 5 курсах специалитета. Данная дисциплина не требует для своего освоения предварительной подготовки.

**2.2.** Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

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

**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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в настольный теннис.<br><b>Уметь:</b> демонстрировать базовые технические приемы при игре в настольный теннис.<br><b>Владеть:</b> способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по настольному теннису. |
|   | УК-7.2.  | <b>Знать:</b> основные принципы построения   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Соблюдает нормы здорового образа жизни. | схемы и методики тренировки по теннису.<br><b>Уметь:</b> осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в настольный теннис.<br><b>Владеть:</b> 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 3,4,6,7,8 и 9 семестрах.*

| Вид  | Трудоемкость<br>(в акад. часах) |
|--|---------------------------------|
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>328</b>                      |
| <b>Контактные часы (аудиторная работа)</b>   | <b>126</b>                      |
| Занятия лекционного типа   | -                               |
| Занятия в практической форме   | 126                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>202</b>                      |
| в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения) | -                               |
| <b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>  | -                               |

### 4.2. Содержание дисциплины

#### Тематический план

| Наименование разделов и тем  | семестр | Количество часов<br>(в акад. часах) |                                   |                |                           |                      | Формы<br>текущего<br>контроля      |
|--|---------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|------------------------------------|
|  |         | занятия<br>лекционно-<br>го типа    | занятия<br>семинарс-<br>кого типа | сам.<br>работа | всего<br>часов по<br>теме | ком-<br>петенци<br>и |                                    |
| Тема 1.<br>Основные особенности игры.<br>Техника и тактика игры в<br>теории. Тренировка по<br>настольному теннису. | 3       | -                                   | 8                                 | 14             | 22                        | УК-7                 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |

|   |   |   |           |           |           |      |                         |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|------|-------------------------|
| Тема 2.<br>Понятие о теннисном столе.<br>Тренировка по настольному теннису.   | 3 | - | 10        | 14        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 3.<br>Построение схемы тренировки по настольному теннису. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по настольному теннису. | 3 | - | 10        | 16        | 26        | УК-7 | Практическое выполнение |
| <b>Итого в 3 семестре:</b>  |   | - | <b>28</b> | <b>44</b> | <b>72</b> |      |                         |
| Тема 4.<br>Тренировка умений по настольному теннису.  | 4 | - | 8         | 16        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 5.<br>Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.   | 4 | - | 10        | 14        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 6.<br>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.   | 4 | - | 10        | 14        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |
| <b>Итого во 4 семестре:</b>   |   | - | <b>28</b> | <b>44</b> | <b>72</b> |      |                         |
| Тема 7.<br>Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.  | 6 | - | 6         | 20        | 26        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 8.<br>Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.   | 6 | - | 4         | 20        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 9.<br>Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.  | 6 | - | 4         | 18        | 22        | УК-7 | Практическое выполнение |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>  |   | - | <b>14</b> | <b>58</b> | <b>72</b> |      |                         |
| Тема 10.<br>Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.  | 7 | - | 6         | 20        | 26        | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 11.<br>Тренировка по настольному теннису   | 7 | - | 4         | 20        | 24        | УК-7 | Практическое выполнение |

|  |   |   |            |            |            |      |                                    |
|--|---|---|------------|------------|------------|------|------------------------------------|
| Тема 12.<br>Тактика и техника игры.  | 7 | - | 4          | 18         | 22         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| <b>Итого в 7 семестре:</b>   |   | - | <b>14</b>  | <b>22</b>  | <b>36</b>  |      |                                    |
| Тема 13.<br>Тактика игры   | 8 | - | 8          | 2          | 10         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| Тема 14.<br>Техника игры.  | 8 | - | 10         | 2          | 12         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| Тема 15.<br>Тренировка по настольному<br>теннису, по заранее<br>разработанной схеме. | 8 | - | 10         | 4          | 14         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| <b>Итого в 8 семестре:</b>   |   | - | <b>28</b>  | <b>8</b>   | <b>36</b>  |      |                                    |
| Тема 16.<br>Тренировочные игры.  | 9 | - | 6          | 10         | 16         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| Тема 17.<br>Тренировочные игры.  | 9 | - | 4          | 8          | 12         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| Тема 18.<br>Тренировочные игры.  | 9 | - | 4          | 8          | 12         | УК-7 | Практиче<br>ское<br>выполнен<br>ие |
| <b>Итого в 9 семестре:</b>   |   | - | <b>14</b>  | <b>26</b>  | <b>40</b>  |      |                                    |
| <b>Итого по дисциплине:</b>  |   | - | <b>126</b> | <b>202</b> | <b>328</b> |      |                                    |

#### 4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

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

### 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<br>раздела<br>дисциплины | Вид задания<br>для<br>текущего | Примерные списки вопросов для текущего<br>контроля |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|--|
|---|---------------------------------------|--------------------------------|--|

|   | <b>(модуля)</b>   | <b>контроля</b>         |   |
|---|---|-------------------------|---|
| 1 | Тема 1.<br>Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.   | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 2 | Тема 2.<br>Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.  | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 3 | Тема 3.<br>Построение схемы тренировки по настольному теннису. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по настольному теннису. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 4 | Тема 4.<br>Тренировка умений по настольному теннису.  | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 5 | Тема 5.<br>Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.   | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 6 | Тема 6.<br>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.   | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису) |
| 7 | Тема 7.<br>Техника ударов по мячу и   | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения                                    |

|    |   |                            |   |
|----|---|----------------------------|---|
|    | остановок мяча.<br>Тренировка по<br>настольному<br>теннису.                                   |                            | упражнений по настольному теннису)  |
| 8  | Тема 8.<br>Техника<br>отбивания мяча.<br>Тренировка по<br>настольному<br>теннису.             | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 9  | Тема 9.<br>Техника<br>защитных<br>действий.<br>Тренировка по<br>настольному<br>теннису.       | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 10 | Тема 10.<br>Тренировка по<br>настольному<br>теннису, по<br>заранее<br>разработанной<br>схеме. | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 11 | Тема 11.<br>Тренировка<br>по настольному<br>теннису   | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 12 | Тема 12.<br>Тактика и техника<br>игры.  | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 13 | Тема 13.<br>Тактика игры  | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 14 | Тема 14.<br>Техника игры.   | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 15 | Тема 15.<br>Тренировка по<br>настольному<br>теннису, по<br>заранее<br>разработанной<br>схеме. | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 16 | Тема 16.<br>Тренировочные<br>игры.  | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |
| 17 | Тема 17.<br>Тренировочные   | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме  |



|    |                                    |                            |   |
|----|------------------------------------|----------------------------|---|
|    | игры.                              |                            | (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)  |
| 18 | Тема 18.<br>Тренировочные<br>игры. | Практическое<br>выполнение | Выполнение практических заданий по<br>определенной схеме<br>(повторить и закрепить технику исполнения<br>упражнений по настольному теннису) |

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

### **Вопросы к зачету:**

#### **Задания для учащихся на 3 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 4 семестр**

1. Организация и проведение матча по настольному теннису.

#### **Задания для учащихся на 6 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 8 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 9 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<br>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: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> . - 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.