

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе


«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (Настольный теннис)
основной образовательной программы
высшего образования
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»
(уровень бакалавриата)

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2025

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 *федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ №1110 от 25 августа 2020 г.*

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению **подготовки 48.03.01 Теология**, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «25» марта 2025 г. № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «8» апреля 2025 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 1, 2, 3 и 4 курсах бакалавриата. 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	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: основные формы занятий физической культурой. Уметь: провести разминку перед основным занятием.

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности.	Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке). Уметь: использовать методы и инструменты физической культуры. Владеть: навыками проведения спортивного занятия на основе методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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)	126
Занятия лекционного типа	-
Занятия в практической форме	126
Самостоятельная работа обучающихся	202
в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения)	-
Промежуточная аттестация (зачёт)	-

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

Наименование разделов и тем	Семестр	Количество часов (в акад. часах)					Формы текущего контроля
		Занятия лекц. типа	Занятия семин. типа	Сам. работа	Всего часов по теме	Компетенции	
Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.	1	-	8	14	22	УК-7	Практическое выполнение
Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.	1	-	10	14	24	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	-	10	16	26	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 1 семестре:		-	28	44	72		
Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	2	-	8	16	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.	2	-	10	14	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	2	-	10	14	24	УК-7	Практическое выполнение
Итого во 2 семестре:		-	28	44	72		
Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.	4	-	6	20	26	УК-7	Практическое выполнение Практическое выполнение
Тема 8.	4	-	4	20	24	УК-7	Практическое выполнение

Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.							
Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.	4	-	4	18	22	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 4 семестре:		-	14	58	72		
Тема 10. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	4	-	6	20	26	УК-7	Практическое выполнение Практическое выполнение
Тема 11. Тренировка по настольному теннису	4	-	4	20	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 12. Тактика и техника игры.	4	-	4	18	22	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 5 семестре:		-	14	22	36		
Тема 13. Тактика игры	6	-	8	2	10	УК-7	Практическое выполнение
Тема 14. Техника игры.	6	-	10	2	12	УК-7	Практическое выполнение
Тема 15. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	6	-	10	4	14	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 6 семестре:		-	28	8	36		
Тема 16. Тренировочные игры.	7	-	6	10	16	УК-7	Практическое выполнение
Тема 17. Тренировочные игры.	7	-	4	8	12	УК-7	Практическое выполнение
Тема 18. Тренировочные игры.	7	-	4	8	12	УК-7	Практическое выполнение
Итого в 7 семестре:		-	14	26	40		
Итого по дисциплине:		-	126	202	328		

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 раздела дисциплины (модуля)	Вид задания для текущего контроля	Примерные списки вопросов для текущего контроля
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)
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)
Тема 3. 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 (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
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)
Тема 6.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.		(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
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)
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)
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)
Тема 10. 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)
Тема 11. Тренировка по настольному теннису	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
Тема 12. Тактика и техника игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
Тема 13. Тактика игры	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме

		(повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
Тема 14. Техника игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
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)
Тема 16. Тренировочные игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
Тема 17. Тренировочные игры.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
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.