

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: епископ Сергиево-Посадский и Дмитровский Кирилл (Зинковский Евгений  
Анатольевич)

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.03.2026 11:06:54

Уникальный программный ключ:

c1c34844af019bdfa2c19110083dee16e70e9472

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*пер. Т. М. Зинков*

«15» июля 2022 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, 2022

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 «5» апреля 2022 г. № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Церковно-практических дисциплин  
протокол от «16» мая 2022 г. № 10

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 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 обеспечения	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	<b>Знать:</b> элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в настольный теннис. <b>Уметь:</b> демонстрировать базовые технические приемы при игре в настольный теннис.



Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.	3	-	8	14	22	УК-7	Практическое выполнение
Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.	3	-	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.	3	-	10	16	26	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в семестре:</b>		-	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>72</b>		
Тема 4. Тренировка умений по настольному теннису.	4	-	8	16	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по настольному теннису.	4	-	10	14	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	4	-	10	14	24	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в семестре:</b>		-	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>72</b>		
Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.	6	-	6	20	26	УК-7	Практическое выполнение
Тема 8. Техника отбивания мяча. Тренировка по настольному теннису.	6	-	4	20	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 9. Техника защитных действий. Тренировка по настольному теннису.	6	-	4	18	22	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в семестре:</b>		-	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>72</b>		
Тема 10. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	7	-	6	20	26	УК-7	Практическое выполнение

Тема 11. Тренировка по настольному теннису	7	-	4	20	24	УК-7	Практическое выполнение
Тема 12. Тактика и техника игры.	7	-	4	18	22	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в семестре:</b>		-	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>		
Тема 13. Тактика игры	8	-	8	2	10	УК-7	Практическое выполнение
Тема 14. Техника игры.	8	-	10	2	12	УК-7	Практическое выполнение
Тема 15. Тренировка по настольному теннису, по заранее разработанной схеме.	8	-	10	4	14	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в семестре:</b>		-	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>36</b>		
Тема 16. Тренировочные игры.	9	-	6	10	16	УК-7	Практическое выполнение
Тема 17. Тренировочные игры.	9	-	4	8	12	УК-7	Практическое выполнение
Тема 18. Тренировочные игры.	9	-	4	8	12	УК-7	Практическое выполнение
<b>Итого в 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.

#### 4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

Наименование темы(раздела) дисциплины(модуля)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
Тема 1. Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 2. Понятие о теннисном столе. Тренировка по настольному теннису.	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 по настольному теннису.	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 по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.	выступление на практическом занятии
Тема 7. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тренировка по настольному теннису.	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, 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)
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.	Практическое	Выполнение практических заданий по

	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по настольному теннису.	выполнение	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 разработанной схеме.	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по настольному теннису)
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	Практическое выполнение	Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения

	теннису, по заранее разработанной схеме.		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 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 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.