Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«С.1.В.ДВ.6.6 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

*38.05.01 Экономическая безопасность*

(код и наименование специальности)

*Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Экономист*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2019

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Витун В.Г.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической культуры

И.о. Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соловых С.Ю.

Методические указания является приложением к рабочей программе, зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами настольного тенниса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.

3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.

6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.

7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису;

- обоснование оздоровительного значения физической культуры и ее важного места в общечеловеческой культуре;

- теоретические и методические основы физической культуры.

**Уметь:**

- выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности и настольного тенниса;

- определять и оценивать основными способами влияние физической нагрузки на организм;

- применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и настольному теннису.

**Владеть:**

- основными методами оценки физической подготовленности;

- основами саморегулирования состояния здоровья;

- средствами настольного тенниса для обеспечения должного уровня физической подготовленности, полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины, обучающемуся необходимо регулярно посещать практические занятия, а, кроме того, заниматься самостоятельно для повышения своего уровня физической подготовленности.

В ходе практических занятий следует внимательно слушать преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавать уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, нужно обратить внимание на замечания, сделанные преподавателем, и принять меры для их устранения.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям, относящимся к основной литературе. Дополнительная литература требуется для углубленного изучения какой-либо проблемы, а также для подготовки к докладам и научным работам.

Обучающийся, пропустивший практические занятия, обязан ликвидировать задолженность во время установленного преподавателем графика.

Ликвидация задолженностей может осуществляться в виде практических занятия, а также в виде устного ответа или доклада по пропущенной теме. Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом заданий и тестов, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Mб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

3. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

4. Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.

5. Уточкин, А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. / А. Уточкин, В.Ю. Жданов, И.Ю Жданов. – Изд-во. «Ridero», 2018 – ISBN 978-5-4490-0428-4

6. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

7. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)