Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.3.6 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*

(код и наименование направления подготовки)

*Ракетостроение*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Витун Е.В.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания

ИО Заведующего кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соловых С.Ю.

Методические указания является приложением к рабочей программе по дисциплине «Настольный теннис», зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 Цели 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 настольного тенниса и его важное место в общечеловеческой культуре.

- теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте

**Уметь:**

- выполнять основные двигательные действия и технические приемы настольного тенниса для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.

-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;

-применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по виду спорта настольный теннис, с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.

**Владеть:**

-основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;

- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

**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. [Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2015. - ISBN 978-5-7410-1191-1. - 102 с- Загл. с тит. экрана.](http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/6933_20150312.pdf)

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. [Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2017. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - 110 с.- Загл. с тит. экрана.](http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/35177_20170306.pdf)

4. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе [электронный ресурс] : методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. - Москва : Информпечать, 2017. - 224 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-9903459-2-8

5. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ

6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный портал «Российское образование»

7. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.

8. [https://znanium.com/](https://znanium.com/%20) — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).