

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. С.НААМАТОВА

КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе

К.О.Омурова

09 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Настольный теннис

Направление подготовки бакалавра_532000 «Физическая культура»

Профиль подготовки “Физическая культура”

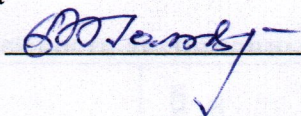
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

Нарын -2025

Рабочая программа дисциплины «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 532000 «Физическая культура»_утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

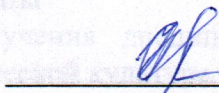
Рабочую программу составила
Старший преподаватель



Мамытбеков Б.Т.

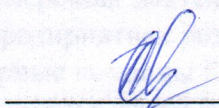
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «16» Август 2025 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

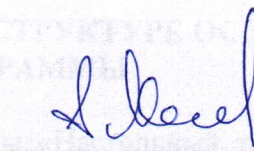
Руководитель ООП,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от «09» 09 2025 г., протокол № 2

Декан,
кандидат экон.наук, доцент



Э.М. Исраилов

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Настольный теннис» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с государственным образовательным стандартом по специальности общего профессионального образования 532000. Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
8	2	60		48	12	зачет

Цель изучения дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины «Настольный теннис» являются подготовка специалиста по физической культуре и спорту:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по борьбе, включая сборные команды Кыргызской Республики;

- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и государственных уровнях;

- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью преподавания дисциплины «Настольный теннис» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Формируемые компетенции

Бакалавр по направлению подготовки направления 532000 «Физическая культура» в соответствии с целями ООП и задачами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО, должен обладать общенаучными (ОК) инструментальными (ИК) социально-личностными и общекультурными (СЛК) профессиональными (ПК) и общими(ОК)

компетенциями. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины «Настольный теннис» приведен в таблице:

Код	Содержание компетенций
ПК-12	Применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастика для различного возраста и спортивной подготовленности
ПК-14	Разрабатывать оперативные и перспективные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов
ПК-15	Самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС, осуществлять профилактику травматизма.

4.2. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины выпускник способен:

Студент будет знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации;
- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта.

Студент умеет

- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

Студент имеет навыки: способностью применять современные способы диагностирования достижений

- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время;

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы.

Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование.

Вид итогового контроля – экзамен.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лекции	
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	12
составление отчётов по лабораторным работам	
составление презентаций, рефератов, сообщений	
подготовка к занятиям	
Итоговая аттестация: зачет, экзамен, защита курсовой работы.	

5.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице:

	Раздел	
Практ. Зан. № 1. 1-2	Стойка и перемещ-е тенн-та. Поддачи. Удар толчком слева. удар накат слева, справа	4
Практ. зан. №2 3-4	Удар подрезка слева, справа. Тренировочные игры	4
Практ. зан. №3 5-6	Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева	4
Практ. зан. №4 7-8-9	Короткий накат. Длинный накат уч трен. игры	6
Практ. зан. №5 10-11-12	Топ-спин справа, слева уч трен. игры	6
Практ. зан. №6 13-14	Атакующие удары справа, слева уч. трен. игры	4
Практ. зан. №7 15-16	Игры на счет разученными удавами	4
Практ. зан. №8 17-18	Игра с коротких и длинных мячей Игра в различных направлениях трен игры	4
Практ. зан. №9 19-20-21	Отработка игры в защите трен. игры	6
Практ. зан. №10 22-23-24	Переход от защиты к атаке трен. игры	6
	всего	48

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

1. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

- Оценка знаний студентов определяется как степень достижения результата обучения по данному разделу.
- Окончательная оценка определяется как сумма оценок по разделам (max 100).
- Контроль: 1 - 8 неделя
- Контроль 2 15 -неделя

7.1. Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующей форме:

- Домашнее задание в виде письменного работа, устного опроса, практической демонстрации, рефератов

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература: Учебно-методические материалы по дисциплине
Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Амелин А.Н. Пашунин В.А. Настольный теннис Москва Физ и спорт 1985.

2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва

Физ. и спорт 2000г.

Байгулов Ю.П. Основы наст-го тенниса М. ФиС. 2009.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Сайты, которые полезно посетить при изучении дисциплины: <http://www.fizkultura.ru/node/905>; <http://gimnastika.ru>

Демонстрационное оборудование, оргсредства, спортивный инвентарь и оборудование.

6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Деловые игры: а) подготовка соревнований, проведение заседания судейской коллегии; б) имитация судейства соревнований.

Кинофильмы и видеоклипы, наборы слайдов. Теннисный зал, ракетки, шарики.