Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:15:53 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Настольный теннис»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик программы:

Преподаватель кафедры: Е.В. Южаков

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	**УК-7** **Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки

			- проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	52
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	52
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	52
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	52
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	42
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

п/п	Наименование раздела дисциплины: настольный теннис.	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			52	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. История возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса как вида спорта.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Появление ракетки для игры в мяч относят ко времени средневековья. Во второй половине XIX в. игры — прообраз современных тенниса, настольного тенниса и бадминтона — появились в Англии. Мяч для тенниса был довольно мягким — резиновым, обернутым в овечью шерсть, а воланы для бадминтона делались из перьев. В далекие времена площадкой для игры в настольный теннис у английских студентов был обеденный стол. Из книг они сооружали заграждение, служившее им вместо сетки, и на такой настольной площадке играли в мяч, сделанный из мягкой породы дерева или каучука, с помощью ракетки эллиптической формы с длинной ручкой, оклеенной пергаментной бумагой. Размер площадки и высота сетки не были строго определены. Игра велась до 10, 20, 50 или 100 очков за одну партию. Не существовало никаких ограничений в способах подачи мяча. Постепенно игра становилась семейным развлечением. В 1900–1902 гг. она распространилась в Японии; в 1905–1910 гг. в нее стали играть в Вене и Будапеште. Примерно в 1890 г. англичанин Джеймс Гибс привез из Америки игрушечный целлулоидный мячик и заменил им мячик из мягкого дерева или каучука. А так как распространенная тогда ракетка из пергаментной бумаги при ударе по мячу издавала звук «пинг-понг», игру стали называть «пинг-понг». Позже ее переименовали в настольный теннис. В 1891 г. англичанин Чарльз Бакстер получил патент на игру пинг-понг. В 1902 г. пинг-понг был развлечением, распространенным в основном среди интеллигенции, студенчества. И только в 20-х гг. нашего века игру рассматривают как спорт. Первый этап развития — 1926–1951 гг. Это период расцвета европейской школы настольного тенниса. **Форма контроля:** опрос, тестовое задание.	**4**	

	Тема 1.2. **Основные техники и тактики игры.**	**Практические/семинарские занятия** Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе. Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д. Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Разучивание подач дома. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста. Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обоих правшей. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей **Форма контроля**: тестовое задание	**4**	
	Раздел 2	**Техника и тактика игры в настольный теннис**.		
	Тема 2.1.. **Основы техники и тактики игры в настольный теннис.**	**Практические/семинарские занятия** Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе. Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения.	**4**	

		Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д. Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Разучивание подач дома. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста. Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обоих правшей. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей. **Формы отчетности:** тестовое задание		
	2.2.Основы методики обучения технике и тактике.	**Практические/семинарские занятия** Техническая подготовка. Основные задачи технической подготовки. Подготовительные упражнения и разучивание основных приемов игры. Принципы последовательности изучения ударов. Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Способы совершенствования ударов. Исправление основных ошибокв игре. Тактическая подготовка. Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки. Освоение основ тактики одиночной и парной игры. Особенности тактической подготовки в занятиях с начинающими. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Планирование игровых действий. Особенности самостоятельной работы по совершенствованию тактики игры. **Формы отчетности:** тестовое задание	**4**	
	2.3. Средства общефизической подготовки.	**Практические/семинарские занятия** Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибания рук в упоре лежа, подтягивание в висе. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки — наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола,	4	

		круговые движения ногами; "велосипед" и др. Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на одной ноге на 30– 60 м. Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинации движений. Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисным мячом, волейбольным и баскетбольным мячом, набивным мячом, гантелями, булавами. Легкоатлетические упражнения: техника бега; бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции; повторный и переменный бег; бег с ускорением. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Спортивные игры — баскетбол, футбол, бадминтон. Различные виды подвижных игр **Форма отчетности**: тестовое задание.		
	2.4. Средства специальной физической подготовки.	**Практические/семинарские занятия** Семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с быстрым и высоким подниманием бедра, бег с быстрым и далеким отбрасыванием голени назад; бег на 10, 20 и 30 м; бег боком и спиной вперед на 10, 20 и 30 м; челночный бег — 4х10 м, 4х20 м, 6х30 м (варьируя обычный бег с бегом спиной вперед); бег по ломаной линии; бег с обеганием расставленных по дистанции предметов; бег 5х30 м, 10х30 м с интервалами отдыха после пробегания каждого отрезка. Прыжки вверх за счет пружинистого разгибания стопы; пружинистые приседания на полной ступне с последующим максимально быстрым выпрыгиванием (вверх или вперед); прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Подскоки из положения глубокого приседа с отягощениями; подскоки "лягушкой"; подскоки с гимнастической скамейки; прыжки вверх с высоким подниманием бедра; прыжки на небольшие возвышения; прыжки со скакалкой. Многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, толчком двумя ногами. Метания теннисного мяча на дальность и в цель. Вращательные движения кистью — медленные и максимально быстрые, с ракеткой, с отягощениями. Имитация ударов с ракеткой и без ракетки, без мяча, по подвешенному мячу, по отскочившему от пола мячу в стенку. Различные виды жонглирования мячом одной, двумя руками. Упражнения с мячом и ракеткой — подбивание мяча разными сторонами ракетки на месте и в движении. Игра в "крутиловку" в одну сторону, в другую. Игра двумя ракетками, игра "неигровой" рукой. Игра на двух столах поочередно, игра двумя мячами. **Форма отчетности**: тестовое задание.	4	

	2.5.Методика обучения	**Практические/семинарские занятия** В овладении техникой игры выделяют три этапа. Первый — освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам. На третьем этапе — этапе совершенствования техники — ваша задача состоит в том, чтобы индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру. Работайте над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт. Помните, успех будет сопутствовать вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества. В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освойте основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. **Форма отчетности**: тестовое задание.	4	
	Тема 3. Этапы освоения техники игры.	**Практические/семинарские занятия** **Последовательность и этапы освоения техники игры.** При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности: I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки; II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке; IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее	**4**	

		совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций; V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Изучение основных правил игры. Виды соревнований: личные, личнокомандные, командные. Обязанности и права участников. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения личных и командных встреч. Составление положения о соревнованиях, их организация и проведение. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований. **Форма отчетности**: тестовое задание.		
	3.1 Имитационные упражнения.	**Практические/семинарские занятия** Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре. Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец следующую методику. Например, отработка наката справа. 1. Займите игровую стойку — нейтральную. 2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара. 3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза. 4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы удара **Форма отчетности**: тестовое задание.	**4**	
	3.2 Задачи имитационных упражнений.	**Практические/семинарские занятия** совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов; совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм; совершенствовать технику передвижений; совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений; совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях. **Форма отчетности**: тестовое задание.	**4– 2 из них в форме практической подготовки**	

	3.3 Комплекс имитационных упражнений.	**Практические/семинарские занятия** 1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины. 2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла. 3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. 4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла. 5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа. 6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа. 7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин. 8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар. 9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. 10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола. 11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. 12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топспина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола. **Форма отчетности**: тестовое задание.	**4**	
		МОДУЛЬ №2 Правила соревнований.		
	Раздел 4	**Правила соревнований в настольном теннисе.**		
	Тема 4.1. Комплекс имитационных упражнений.	**Практические/семинарские занятия** Изучение основных правил игры. Виды соревнований: личные, личнокомандные, командные. Обязанности и права участников. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения личных и командных встреч. Составление положения о соревнованиях, их организация и проведение. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований. **Формы отчетности:** тестовое задание	**4**	
	Раздел 5.	**Совершенствование техники**		
	Тема 5.1. Совершенствование техники в настольном теннисе.	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование техники в настольном теннисе определятся умением применять в игровой деятельности навыков: подача с различными вращениями, атакующие действия в сочетании с защитными действиями. Выполнение технических приемов с различной амплитудой, со сменой направления атакующих ударов, грамотное и умелое навязывание своей игры сопернику, тактически умело использовать тай-аут в игре. Знать и уметь использовать в игре современные тенденции развития настольного тенниса. Своевременное переключение в	**4 – 2 из них в форме практической подготовки**	

		тактических действиях и технических приемах в быстро меняющихся условиях игры - залог роста спортивных достижений в настольном теннисе. **Форма контроля**: тестовое задание		

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			8	40
	Раздел 1	**История возникновения настольного тенниса**		
	Тема 1.1. История возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса как вида спорта.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной и т.д. **Форма контроля:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** 1. Блок разминочных упражнений Цель: Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. Задачи:посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования. Условия выполнения: разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований. 2. Комплекс упражнений № 1 • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево. • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения головой вправо. 3-4 то же влево. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения кистями внутрь. 5-8 то же наружу.	**2**	**7**

		• Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. • 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. исходное положение. 5-8 то же вправо. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге. • Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. Поворот туловища вправо. то же влево. • Исходное положение: основная стойка. наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. исходное положение. • Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости		
	Тема 1.2. Техническая подготовка	**Практические/семинарские занятия** Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка»). **Форма контроля**: Выполнения задания для текущего контроля успеваемости **Самостоятельная работа студентов** **К**омплекс упражнений • Исходное положение: основная стойка. 1 -4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево. • Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения правым плечом вперед. 3-4 то же назад. 5-8 то же левым плечом. • Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью. 1- резкий поворот вправо. 2- то же в другую сторону. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо.	**2**	**7**

		3- 4 то же влево • Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед. 4- исходное положение • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз. 1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо. 2- исходное положение. 3- 4 то же влево. • Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости		
	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**		
	Тема 2.1. Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.	**Практические/семинарские занятия** Подачи мяча в нападении. Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным. **Формы отчетности:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок имитационных упражнений. Цель: Отработка технических элементов броска. Условия выполнения: выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом. Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости. **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	**2**	**7**
	Раздел 3	**Тактика игры. Удары.**		
	Тема 3.1. Тактика игры. Удары	**Практические/семинарские занятия** Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Организация и проведение занятий по настольному теннису в различных звеньях системы физического воспитания Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего. Парные игры. **Формы отчетности:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.	**2**	

		Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок. **Форма контроля:** Выполнения тестового задания для текущего контроля успеваемости		
МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка				
	Раздел 4	**Работа на мышечную память**		
	Тема 4.1. Работа на мышечную память	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска. Цель: Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска. Условия выполнения: спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды. Назначение: 1.Период формирования техники. 2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок. **Форма контроля:** Выполнения тестового задания	**2**	**7**
	Раздел 5	**Физкультурно-оздоровительные технологии**		
	Тема 5.1.	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств настольного тенниса. Использование настольного тенниса в рекреационной деятельности **Форма контроля:** Текущий контроль - собеседование по выполнению заданий СРС.	**2**	**5**

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность

получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Общая физическая подготовка		
	Раздел 1	**История возникновения настольного тенниса**
Б1.В.15.ДВ.01.01	**Тема 1.1.** История возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса как вида спорта.	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** 1. Блок разминочных упражнений Цель: Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. Задачи:посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования. Условия выполнения: разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований. 2. Комплекс упражнений № 1 • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево. • Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения головой вправо. 3-4 то же влево. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-3 круговые движения кистями внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5-8 то же наружу. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. исходное положение. 5-8 то же вправо. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге. • Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. Поворот туловища вправо. то же влево. • Исходное положение: основная стойка. 1 - наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. исходное положение. Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями.

		Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости
	Тема 1.2. Техническая подготовка	**Самостоятельная работа студентов** Комплекс упражнений • Исходное положение: основная стойка. 1 -4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево. • Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения правым плечом вперед. 3-4 то же назад. 5-8 то же левым плечом. • Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью. 1- резкий поворот вправо. 2- то же в другую сторону. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей. • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо. 3-4 то же влево • Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед. 4- исходное положение • Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз. 1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо. 2- исходное положение. 3-4 то же влево. • Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. **Форма контроля:** Выполнения задания для текущего контроля успеваемости

	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**
	Тема 2.1. Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок имитационных упражнений. Цель: Отработка технических элементов броска. Условия выполнения: выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом. 1 Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости 10 - 10 **Форма контроля:** работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий.
	Раздел 3	**Тактика игры. Удары**
	Тема 3.1. Тактика игры. Удары	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами. Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок. **Форма контроля:** Выполнения тестового задания для текущего контроля успеваемости
МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка		
	Раздел 4	**Работа на мышечную память**
	Тема 4.1. Работа на мышечную память	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска. Цель: Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска. Условия выполнения: спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды. Назначение: 1.Период формирования техники. 2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок. **Форма контроля:** Выполнения тестового задания.
	Раздел 5	**Физкультурно-оздоровительные технологии**
	Тема 5.1.	**Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств настольного тенниса. Использование настольного тенниса в рекреационной деятельности **Форма контроля:** Текущий контроль - собеседование по выполнению заданий СРС.

Нормативы по технической подготовке.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов		
		Удовлетворит.	Хорошо	Отлично
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80-100	100-120	120-150
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80-100	100-120	120-150
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	80-100	100-80	120-150
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	40 и более от 30 до39	50 и более от40 до49
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	40 и боле от 30 до39	50 и более от40 до49
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	30 и более от 25 до 29	40 и более от 35 до39
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	30 и более от 25 до 29	40 и более от35 до39
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 из 10 6 из 10	12 из 15 10 из 15	15 из 20 12 из 20
9	Выполнение подачи справа подрезкой в левую половину стола(из 10 попыток)	8 из 10 6 из 10	12 из 15 10 из 15	15 из20 12 из 20

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема №1 Обще подготовительные и специальные упражнения Задание:
Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.
Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.
Тема №2 Обще подготовительные и специальные упражнения Юноши, передвижение приставными шагами правым и левым боком.
Девушки, передвижение приставными шагами правым и левым боком.
Прыжки.
Тема №3 Броски Задание:
Юноши, броски с различных направлений Девушки, броски с различных направлений
Тема №4 Бег Задание:
Юноши
Девушки
Тема №5 Отработка техники игры Тема №6 Тактика игры в защите Тема №7 Тактика игры в нападении Задание:
Юноши, девушки: челночный бег (10х10м).

Тема 1-2

1. Настольный теннис - как учебная дисциплина выполняет следующие функции ...

a. вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками:

b. стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи;

c. *развивает творческие способности педагогические и педагогически навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся*

2. В каком веке появился настольный теннис как игра

а) XX;
б) XXI;
в) *XIX*.

1. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:
а) Россия;
б) Франция;
в) *Англия*

4.Что означает слово «Пинг-понг»:
а) удар с лёта и мяч
б) *звук при ударе ракеткой и отскоки от стала*;
в) мяч;

5. Что представляет собой современный настольный теннис?

a. проведение занятий по настольному тенису в школе;

b. *один из массовых и популярных видов развивающий в культурноисторическом периоде*

c. обучение настольному теннису летом в оздоровительных лагерях;

6. Мастерство преподавателя по настольному теннису и результативность его работы зависят от:

a. *сформированной как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений*

и навыков;

b. стремлении выделится, обратить на себя внимание, во что бы то ни стало;

c. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.

7. Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):

а) 60мм;

б) 45мм;

ТЕМА 3

8. При обучении настольному теннису используются методы обучения?

a. словесного воздействия;

b. наглядного воздействия;

c. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям

9. Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала:

a. сознательности и активности, доступности;

b. индивидуализации, систематичности, наглядности;

c. все выше перечисленные принципы.

10. Физическое развитие это процесс:

a. изучения закономерностей воспитания физических качеств человека;

b. овладение двигательными умениями и навыками;

c. формирование специальных физкультурных знаний;

d. изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни.

11. Физическое упражнение это:

a. способность выполнять двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате, а не на отдельных движениях, входящих в него;

b. двигательная активность человека, направленная на решение конкретно оставленных задач;

c. *двигательная активность человека, направленная на решение задач физического воспитания;*

d. способ применения двигательных действий

12. Что относится к показателям физического развития?

a. показатели развития физических качеств человека;

b. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;

c. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;

d. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков.

13. Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:

a. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;

b. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;

c. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям

и воспитании физических качеству человека;

d. *оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.*

14. Основным средством в настольном теннисе является:

a. *физические упражнения;*

b. оздоровительные силы природы;

c. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

15. Сущность практических методов обучения, применяемых в настольном теннисе заключается, в том, что:

a. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;

b. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

c. *каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей.*

16. Содержание занятий физическими упражнениями в детском саду определяется:

a. *в соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста;*

b. в соответствии с планом, разработанным руководителем детского сада;

c. воспитателями на основе личною опыта;

d. исходя из положений самих детей.

17. Какие из перечисленных условий влияют на эффективность выполнения физических упражнений?

a. *особенности и состояние занимающихся, внешние факторы, особенности методики использования физических упражнений;*

b. внешние факторы, методика использования физических упражнений;

c. направленность физических упражнений;

d. гигиенические факторы.

18. Какие упражнения используются при подготовке организма к основной деятельности в процессе урока по настольному теннису?

a. обще подготовительные упражнения;

b. *обще развивающие упражнения;*

c. специально-подготовительные упражнения.

19. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике перемещения?

a. *имитационные, подводящие, собственно-соревновательные;*

b. ОРУ, подводящие;

c. упражнения на координацию, гибкость.

20. Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

a. расслабляющие упражнения;

b. упражнения на внимание;

c. *восстановительные упражнения.*

21. На занятиях, по настольному теннису используются следующие методы организации занимающихся:

a. *фронтальный, поточный, круговой метод, метод индивидуальных заданий, комбинированный;*

b. только фронтальный и индивидуальных заданий;

c. только поточный и индивидуальных заданий.

22. При написании плана-конспекта урока по настольному теннису преподаватель в первую очередь разрабатывает

a. подготовительную часть;

b. *основную часть;*

c. заключительную часть.

23. Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия?

a. длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда;

b. темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений;

c. направление, амплитуда, скорость;

d. *положение частей тела, амплитуда, положение тела, траектория движений.*

24.Эффективность техники теннисиста характеризуется:

a. *рациональной системой движения рук, ног, согласованностью движений с использованием инерционных сил;*

b. выполнение старта;

c. выполнение поворота «финта».

26.Упражнения, состоящие из не повторяющихся движений это ...

a. динамические упражнения;

b. контрольные упражнения;

c. имитационные упражнения;

27.Определить фазовый состав техники топ спин с лева:

a. *расположение ног, туловища и стойка;*

b. расположение рук, туловища и стойка;

c. расположение кистей, пальцев рук и ног.

28. Определить фазовый состав техники топ спин с права:

a. положение рук, кистей, ног, стойка;

b. *положение ног, туловища, стойка;*

c. положение рук, кистей, туловища.

29. Определить фазовый состав техники подрезки мяча:

a. стойка, предплечья, кисти;

b положение туловища, предплечья, кисти.;

c. положение туловища, предплечья, головы, стойка.

30. Определить фазовый состав техники подачи мяча:

a. два шага остановка;

b. ведения два шага;

c. *положение ног, туловища, стойка;*

ТЕМА 4-5

31. Какие методы физического воспитания наиболее эффективные в младшем школьном возрасте 7-9 лет при освоении техники игры в настольный теннис?

a. метод строго регламентированного упражнения;

b. соревновательный;

c. метод «Круговой тренировки»;

d. *игровой и соревновательный.*

32. Какие методы относятся к методам зрительной наглядности?

a. *непосредственный пока и демонстрация наглядных пособий, метод двигательной наглядности;*

b. метод срочной информации, демонстрация наглядных пособий;

c. непосредственный показ, демонстрация наглядных пособий.

33.Что относится к средствам обучения:

a. ОРУ, специальные и имитационные упражнения;

b. подготовительные упражнения;

c. ОРУ, специальные, имитационные, подготовительные упражнения

34. Какие частные задачи будут соответствовать этапу начального разучивания в настольном теннисе?

а. создать общее представление о технике выполняемых упражнений, устранить грубые ошибки;

b. доведение техники двигательного действия до навыка, устранение ошибок;

c. совершенствование техники, отработка тактики.

35. Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?

a. продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;

b. скорость, темп, ритм;

c. *объем и интенсивность, отдых;*

d. продолжительность работы, отдых.

36. Определить фазовый состав техники иры в нападений:

a. *стойка, подготовительная, основная, заключительная фаза удара.*

b. разбег, полет удар по мячу, приземление;

c. разбег, отталкивание, приземление;

ТЕМА 6

37. Какая должна быть температура воздуха в спортивном зале при занятиях футболом?

А) *14-20 градусов* Б) 20-25 градусов

В) 10-15 градусов

38. Каким цветом должен быть шарик

А) *белый, оранжевый* Б)белый

В) синий

39. Одежда для занятий настольным теннисом и участия в соревнованиях должна состоять из:

А) *майки (футболки), трусов и кроссовок (мягкой и без каблуков).*

Б) спортивном костюме

В) футболка и шорты

ТЕМА 7

40. Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по настольному теннису:

a. оперативный план;

b. *положение;*

c. приказ директора.

41. Судейская бригада по проведению соревнований по настольному теннису состоит:

a. 4 судей;

b. 5 судей;

c. 7 судей;
d. *3 судей.*
42. Ведущие обязанности главного судьи:
a. награждать победителей;
b. *управлять и контролировать судей и секретарей соревнований;*
c. рассматривать протесты представителей;
d. объявлять замечания судьям.
43. Жеребьевка для выбора поля и мяча проводится:
a. главным судьей и инспектором;
b. линейными судьями;
c. *судьёй.*
44. Игра в настольному теннис состоит:
a. из 3 партий;
b. из 4 партий*;*
c. *из 5-7 партий*
45. В технической заявке заявляется?
а) 10 игроков
б) 9 игроков
в) 11 игроков
г) 14 игроков
д) *в зависимости от ранга соревнований*
46. Окончание официальной разминки происходит до официального начала матча:
а) за 6 минут
б) за 4 минуты
в) *за 5 минут*
г) за 10 минут
47. Игрок считается удаленным если:
а) он получил жёлтую карточку
б) *красную карточку*
в) техническое замечание
48. Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе:
а) 90 сек
б) 80 сек
в) *неограниченно*
49. Сколько разрешается замен в футболе:
а) 2
б) 4
в) *3*
г) неодной
50. Сколько секунд длится тайм-аут
а) 10
б) 25
в) 15
г) *30*
д) *60*
51. Сколько стандартная длинна стола:
а) 280см
б) 295см

в) *274см*

53. Сколько высота стола:

а) 76см

б) 70см

в) 78см

54. Обязанность секретаря на игре?

а) *вести протокол игры*

б) вести протокол игры и замену

в) вести протокол и информировать ход игры

55. На столько зон условно разделена площадка при игре в настольный теннис в защите

а) 2

б) 8

в) 5

г) 9

56. Карточки расстановки проверяет:

а) первый судья

б) *второй судья*

в) линейные судьи

58. Ширина стола в настольном теннисе:

а) 3,60 см

б) 152,5 см

в) 4,00 см

59. Сколько метров площадка в настольном теннисе:

а) *12Х6*

б) 40Х26

в) 26Х14

60. Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв:

а) на скамейки

б) в квадрате замены

в) у судейского столика

61. Если судья ошибается при принятии решения 2 раза:

а) то его дисквалифицируют до конца чемпионата

б) то ему делает замечание первый судья

в) то ему делает замечание инспектор матча

ТЕМА 8

59. Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?

a. продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;

b. скорость, темп, ритм;

c. *объем и интенсивность, отдых;*

d. продолжительность работы, отдых.

60. Педагогический контроль включает следующие виды:

a. исходный, итоговый;

b. предварительный, основной, заключительный;

c. оперативный, текущий, этапный.

61.Здоровым можно считаться человек:

а. у которого отсутствуют болезни

б. может проплыть 400 метров

в. хорошо адаптирован к внешней среде

г. *полное состояние физического, душевного и социального благополучия*

62. Физкультурно - оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека

а. упражнения которые имеют оздоровительную ценность

б. физическая нагрузка должна быть очень значительной

в. упражнения из аквааэробики или гидраэробики

г. *перечисленные упражнения но сбалансированные по мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся*

ТЕМА 9

63. Оздоровительно - рекреационная физическая культура это:

а. отдых на природе

б. *восстановление сил с помощью средств физической культуры*

в. развлечение на природе всех членов семьи

64. К средствам оздоровительно - рекреационной направленности относятся:

а. туризм

б. лыжные прогулки

в. купание

г. массовые игры

д. основные средства физической культуры общеоздоровительного направления укрепляющие слабые функции и системы организма

Вопросы для подготовки к зачету

1. Общее понятие о спортивной тактике и технике игры в настольный теннис.
2. Методика обучения и совершенствования техники игры в настольный теннис.
3. Правила техники безопасности игры в настольный теннис.
4. История развития настольного тенниса.
5. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
6. Физическое качество «быстрота». Разновидности проявления быстроты, средства и методы развития.
7. Правила игры и методика судейства соревнований.
8. Техника судейства игры настольный теннис.
9. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
10. Обучение изготовке.
11. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
12. Прицеливание.
13. Квалификационные упражнения на соревнованиях для присвоения разрядных норм по настольному теннису.
14. Положение ног.
15. Положение туловища, головы, рук.
16. Командные и индивидуальные состязания в настольном теннисе.
17. Характеристика основного оборудования, используемого для игры в настольном теннисе.
18. Нагрузка и ее компоненты. Дозирование физической нагрузки во время занятий настольным теннисом.
19. Планирование самостоятельных занятий по настольному теннису с целью совершенствования физического развития.
20. Настольный теннис как средство профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Общая характеристика спортивно-педагогической дисциплины настольный теннис, его история, значение и современное состояние.

22. Разработайте свой вариант применения игр на занятиях с детьми и объясните, почему игры являются обязательным требованием физического воспитания в настольный теннис.
23. Раскройте содержание педагогической модели техники перемещения теннисиста.
24. Предложите вариант организации обязательных мероприятий по предупреждению травм и несчастных случаев (ТБ), которые необходимо соблюдать при проведении занятий в детских оздоровительных лагерях.
25. Разработайте проект программы направленной на обучение настольному теннису спортсменов младшего возраста первого года обучения

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8. Список литературы

8.1. Основная:

1.Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «академия», 2015. – 528 с.

2.Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ю.М. Железняк

3. Веделев И.О. Методические рекомендации по дисциплине «Настольный теннис» / И.О. Веделев – Екатеринбург УралГУФК 2020 г. – 13 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 272

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 144 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870 (дата обращения: 20.02.2020).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. :Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314- Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры. для групповых и индивидуальных занятий. Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1			30	50
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Контрольное тестирование (1 раз)	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Составление конспектов по темам лекций	Техника безопасности при занятии в тренажерном зале	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Подготовка к тестированию	По теме зан.		6	10
Модуль №2				
Контроль				
Конспект (2)	1.Продолжительность игры 2.Понятия и термины игры 3. Стол для игры в настольный теннис. 4. Одиночна и парная игра. 5.Правила игры, нарушения и	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10

	штрафы.			
Самостоятельная работа	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Разработка конспекта № 1	По теме зан.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией	2	6
Разработка конспекта № 2	По теме зан.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией	2	6
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет. В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:
1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 Общая физическая подготовка

Тема 1.1. История возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса как вида спорта.

Тема 1.2. Основные техники и тактики игры.

Тема 2.1. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

2.2. Основы методики обучения технике и тактике.

2.3. Средства общефизической подготовки.

2.4. Средства специальной физической подготовки.

2.5. Методика обучения

Тема 3. Этапы освоения техники игры.

3.1 Имитационные упражнения.

3.2 Задачи имитационных упражнений.

3.3 Комплекс имитационных упражнений.

МОДУЛЬ №2 Правила соревнований.

Тема 4.1. Комплекс имитационных упражнений.

Тема 5.1. Совершенствование техники в настольном теннисе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	52
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	52
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	52
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	52
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	42
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме	час	