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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 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 2019г.

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 № 7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.

Разработчик программы:

Преподаватель кафедры: В.М. Иванов

И. о. 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?

a. 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	