

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

/Деникин А.С./

Подпись

« 24 » март 2021 г.

Рабочая программа модуля
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) программы:

Математическое моделирование

Форма обучения

очная

Для набора 2020 года

Дубна, 2021

Преподаватели:

Тихомирова И.К - старший преподаватель кафедры физического воспитания



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 24 » июня 2021 г.

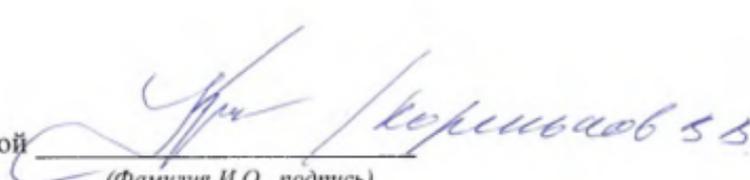
И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А.

(Фамилия И.О., подпись)



СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой



(Фамилия И.О., подпись)

« _____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	3
2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту - настольный теннис в структуре ОПОП	3
3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – настольный теннис, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
(компетенциями выпускников)	3
4. Требования к результатам освоения практического раздела	5
элективной дисциплины по физической культуре и спорту	5
«Настольный теннис»	5
5. Объем на период обучения и виды занятий	6
элективной дисциплины по физической культуре и спорту	6
«Настольный теннис»	6
6. Содержание практического раздела элективной дисциплины	7
по физической культуре и спорту	7
«Настольный теннис»	7
6.1. учебно–тематический план и тематика практического раздела	8
7. Содержание учебно-тренировочных и контрольных занятий по семестрам обучения	9
Контрольные требования	18
Контрольные требования	20
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	21
Описание материально-технической базы	22

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту - настольный теннис студентами 1-3 курсов является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи дисциплины:

1. Формирование физической культуры личности, ведение здорового образа жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
3. Развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Повышение общей физической подготовленности студентов.
5. Воспитание специальной физической подготовленности (гибкости, быстроты, выносливости, координации, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Освоение и совершенствование техники и тактики в настольном теннисе.

Объект профессиональной деятельности при изучении дисциплины (настольный теннис) - формирование потребности студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту - настольный теннис в структуре ОПОП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – настольный теннис является вариативной (дисциплиной по выбору) и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов. Она является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – настольный теннис, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции <i>(код и наименование)</i>	Индикаторы достижения компетенций <i>(код и формулировка)</i>	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно производить разминку; - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных си-</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — правила и способы планирования индиви-

	туациях и в профессиональной деятельности	<p>дуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать своё физическое и функциональное состояние; - определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям; - оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе; - оказывать первую помощь при травмах. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях - системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
--	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис»

В результате освоения практического раздела элективной дисциплины – настольный теннис, студент должен овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, развить у себя основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость), а так же должен **знать:**

- содержание и направленность системы занятий настольным теннисом, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- технику безопасности на занятиях настольным теннисом;
- основные правила настольного тенниса;
- методику организации и проведения учебных занятий;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий;
- методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий и

соревнований по настольному теннису;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- проводить самостоятельные занятия по настольному теннису с различной направленностью;
- использовать полученный на занятиях по настольному теннису опыт для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей;
- оценивать своё физическое и функциональное состояние;
- выполнять технико-тактические элементы на учебных занятиях;
- отмечать ошибки в выполнении упражнений и находить способы их устранения;
- применять освоенный арсенал технических действий и приемов вовремя игры на счет;
- организовывать и проводить соревнования по настольному теннису по различным системам;
- оказывать первую помощь при травмах.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений во время занятий настольным теннисом.

**5. Объем на период обучения и виды занятий
элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Настольный теннис»**

Вид учебной работы	Академические часы						
	Семестры						
	Всего	1	2	3	4	5	6

Общая трудоемкость дисциплины	328	66	66	66	66	32	32
Практические занятия В том числе:	328	64	66	66	66	32	32
Методико-практические занятия (МПЗ)	20	6	6	4	2	2	0
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	296	58	58	60	62	28	30
Контрольные занятия	12	2	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Виды занятий:

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Методико-практические занятия (МПЗ) предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольные занятия (КЗ) предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

6. Содержание практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис»

Учебно-тренировочные занятия Виды подготовки

1. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.

2. **Специальная физическая подготовка (СФП).** Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.

3. **Техническая подготовка.** Обучение и совершенствование базовых технических элементов.

6.1. учебно–тематический план и тематика практического раздела

Наименование темы	Всего	Трудоёмкость в часах					
		по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
I. Методико-практические занятия (МПЗ).	20	6	6	4	2	2	
МПЗ№1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.		2					
МПЗ№2. Техническая подготовка на занятиях настольным теннисом.		2					
МПЗ№ 3. Физиологический портрет студента на занятиях настольным теннисом. Модельные характеристики студента		2					
МПЗ№ 4. Физические качества развиваемые при занятии настольным теннисом			2				
МПЗ№5. Физические качества развиваемые при занятии настольным теннисом (развитие скоростных способностей).			2				
МПЗ№ 6. Физические качества развиваемые при занятии настольным теннисом (развитие выносливости).			2				
МПЗ№ 7. Основные правила игры на счет в настольном теннисе и методика судейства.				2			
МПЗ№ 8 Тактика игры.				2			
МПЗ№ 9. Психологическая характеристика при занятиях настольным теннисом, методики коррекции психоэмоционального состояния					2		
МПЗ№ 10. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.						2	
II. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ).	296	58	58	60	62	28	30
1. <i>Общая физическая подготовка (ОФП). Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.</i>	81	20	18	17	16	5	5

1.1.Воспитание быстроты.	17	4	3	4	4	1	1
1.2.Воспитание силы.	16	4	4	3	3	1	1
1.3.Воспитание общей выносливости.	16	4	4	3	3	1	1
1.4.Воспитание гибкости.	16	4	3	4	3	1	1
1.5.Воспитание ловкости.	16	4	4	3	3	1	1
<i>2.Специальная физическая подготовка (СФП). Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.</i>	48	8	8	8	8	8	8
2.1.Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	12	2	2	2	2	2	2
2.2.Воспитание скоростно - силовых качеств.	12	2	2	2	2	2	2
2.3.Воспитание специальной выносливости.	12	2	2	2	2	2	2
2.4.Воспитание сложной координации.	12	2	2	2	2	2	2
<i>3. Техническая подготовка. Обучение и совершенствование базовым техническим элементам</i>	155	28	30	33	36	13	15
3.1.Техника передвижения (одношажный способ, приставной шаг, скрестный шаг, выпады, стойки).	27	6	6	4	4	3	4
3.2. Техника выполнения ударов с верхним вращением.	57	10	12	14	14	3	4
3.3. Техника выполнения ударов с нижним вращением.	38	8	8	8	8	3	3
3.4. Техника выполнения подач с различным вращением.	33	4	4	7	10	4	4
Контрольные занятия (КЗ)	12	2	2	2	2	2	2

7. Содержание учебно-тренировочных и контрольных занятий по семестрам обучения

1 курс I семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Общие требования безопасности при занятиях настольным теннисом. Требования безопасности перед началом занятий. Гигиена одежды, обуви для занятий	2

	настольным теннисом. Требования безопасности во время занятий. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Умение противостоять утомлению. Профилактика случаев травматизма во время занятий настольным теннисом. Оказание первой помощи при травмах во время занятий настольным теннисом. Требования безопасности по окончании занятий.	
2.	МПЗ №2. Техническая подготовка на занятиях настольным теннисом. Основные технические элементы игры в настольный теннис Исходные положения (стойки). Способы держания ракетки (хватки). Способы передвижения при игре в настольный теннис.	2
3.	МПЗ №3. Физиологический портрет студента на занятиях настольным теннисом. Физические качества студента (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психофизиологические качества. Психологическая устойчивость.	2
4.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис. Обучение хватке ракетки. Набивание мяча справа и слева на постоянную высоту. Воспитание гибкости.	2
5.	УТЗ №2. Обучение технике игры с элементами. Набивание мяча справа и слева на разную высоту. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
6.	УТЗ №3. Обучение игровой стойке у стола. Произвольная игра на столе. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
7.	УТЗ №4. Обучение технике передвижения одношажным способом для выполнения удара у стола. Произвольная игра на столе Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №5. Перемещение в стойке теннисиста вдоль стола. Произвольная игра на столе. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №6. Объяснение и показ техники удара срезка слева. Имитация удара срезки слева. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	УТЗ №7. Обучение технике игры с элементами удара срезкой слева по диагонали и прямой. Совершенствование игровой стойки у стола при игре слева.. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №8. Обучение технике игры с элементами удара срезкой справа по диагонали и прямой. Совершенствование игровой стойки у стола при игре справа. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	УТЗ №9. Совершенствование техники удара откидкой справа и слева поочередно. Закрепление положения хватки ракетки при игре двумя сторонами. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №10. Техника передвижения у стола приставным шагом. Произвольная игра на столе. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
14.	УТЗ №11. Ознакомление студентов с техникой исполнения подач откидкой справа и слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
15.	УТЗ №12. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
16.	УТЗ №13. Обучение технике игры откидкой справа и слева после подачи.	2

	Отработка подач откидкой слева. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	
17.	УТЗ №14. Прием подач с использованием полученных знаний об ударе откидкой справа и слева. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
18.	УТЗ №15. . Ознакомление группы с правилами игры на счет. Инструкторская и судейская подготовка. Игра на счет между собой. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
19.	УТЗ №16. Обучение технике игры с элементами удара откидкой справа при игре в крутиловку. Значение правильного занятия позиции при выполнении удара. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	УТЗ № 17. Совершенствование удара откидкой справа в два угла. Работа плеча и предплечья. Игра на счет.. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	УТЗ №18. Обучение технике игры с элементами удара откидкой слева при игре в крутиловку. Значение правильного занятия позиции при выполнении удара. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
22.	УТЗ №19. Совершенствование удара откидкой слева в два угла. Работа плеча и предплечья. Игра на счет. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
23.	УТЗ №20. Закрепление техники ударов справа и слева поочередно. Отработка подач откидкой справа. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
24.	УТЗ № 21. Чередование подач справа и слева. Обучение технике игры с элементами подрезки справа и слева. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
25.	УТЗ № 22. Совершенствование ударов откидкой справа и слева при игре на счет. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
26.	УТЗ №23. Обучение технике игры с элементами подрезки слева по диагонали, удара откидкой справа в два угла. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
27.	УТЗ №24. Обучение технике игры с элементами подрезки слева в два угла, подрезка справа по диагонали. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
28.	УТЗ №25. Имитационные упражнения наката справа. Произвольная игра на столе. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
29.	УТЗ №26. Совершенствование наката справа. Произвольная игра на столе. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
30.	УТЗ №27. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №28. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

1 курс II семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	МПЗ №1. Физические качества, развиваемые при занятии настольным теннисом (развитие силы и ловкости). Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки при занятиях настольным теннисом. Развитие ловкости в настольном теннисе.	2
2.	МПЗ №2. Физические качества, развиваемые при занятии настольным теннисом (развитие скоростных способностей и гибкости) (2 часа). Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера. Проблема обучения технике скоростных передвижений. Значение скорости в настольном теннисе. Развитие гибкости.	2
3.	МПЗ №3. Физические качества, развиваемые при занятии настольным теннисом (развитие выносливости). Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Значение выносливости при занятиях настольным теннисом.	2
4.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике игры с элементами удара наката справа. Работа плеча и предплечья. Значение правильного занятия позиции при выполнении этого удара. Воспитание общей выносливости, силы, гибкости.	2
5.	УТЗ №2. Имитационные упражнения наката справа. Повторение правил игры на счет. Игра на счет между собой. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
6.	УТЗ №3. Обучение технике игры с элементами удара наката справа с двух точек. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
7.	УТЗ №4. Обучение технике исполнения завершающего удара справа. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №5. Прием подачи накатом справа. Тренировочные игры на счет. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №6. Обучение технике игры с элементами чередования удара накатом справа с ударом откидкой слева. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	УТЗ №7. Совершенствование удара накатом справа. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №8. Изучение правил проведения соревнований. Игра на счет. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	УТЗ №9. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа в различных скоростных режимах. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №10. Обучение технике игры с элементами подрезки справа и слева, удар накатом справа с подрезки. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
14.	УТЗ №11. Совершенствование стабильной игры подрезкой по длине и	2

	ширине теннисного стола. Игра на счет в подрезке. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	
15.	УТЗ №12. Обучение технике и тактике игры на счет по тактическим заданиям. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
16.	УТЗ №13. Совершенствование передвижений в различных сочетаниях. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
17.	УТЗ №14. Обучение подаче накато́м слева. Тренировочные игры на счет. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
18.	УТЗ №15. Совершенствование техники передвижений при игре срезками и накато́ми. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
19.	УТЗ №16. Совершенствование накато́в справа и слева по различным направлениям. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	УТЗ № 17. Совершенствование подач срезками в заданную зону стола. Тренировочные игры на счет. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	УТЗ №18. Обучение удару по «свече». Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
22.	УТЗ №19. Совершенствование передвижений при игре срезками и накато́ми. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
23.	УТЗ №20. Обучение технике накато́в справа и слева из дальней зоны стола. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
24.	УТЗ № 21. Обучение началу атаки накато́м справа со срезки. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
25.	УТЗ № 22. Обучение началу атаки накато́м слева со срезки. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
26.	УТЗ № 23. Совершенствование срезок и накато́в в различных комбинациях и в передвижении. Обучение подачам со сложным вращением мяча. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
27.	УТЗ №24. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Тренировочные игры на счет. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
28.	УТЗ №25. Тренировочные игры на счет по тактическому заданию. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
29.	УТЗ №26. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
30.	УТЗ №27. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №28. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2

Итоговый контроль	зачет
--------------------------	--------------

Контрольные требования

Контрольные нормативы		I курс	
СФП		юноши	девушки
1	Перемещение в 3-х метровой зоне приставным шагом за 30сек.	25	23
2	Развороты корпуса у теннисного стола за 30 сек.	55	45
Техническая подготовка		Засчитывается лучший результат из 3-х попыток	
1	Подачи по зонам справа и слева (из 10-ти)	9	
2	Срезка мяча слева по диагонали и прямой	20	
3	Срезка мяча справа по диагонали и прямой	15	
4	Накат справа с подставки по диагонали	10	
5	Накат слева с подставки по диагонали	10	
6	Подрезка слева по диагонали и прямой	15	
Теоретический зачет		Правила игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Правила проведения соревнований. Техника и тактика игры в н/теннис	

2 курс III семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ № 1. Основные правила игры на счет в настольном теннисе и методика судейства. История правил игры в настольный теннис. Поддача. Возврат мяча. Порядок игры. Правило ускорения игры. Права и обязанности участников соревнований. Методика организации и проведения соревнований. Виды и характер соревнований. Терминология в настольном теннисе.	2
2.	МПЗ № 2. Тактика игры. Основы тактики игры в настольный теннис. Тактическое мышление. Классификация тактики. Средства ведения игры Способы ведения игры Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Классифика-	2

	ция игровых зон. Тактика подач и приема подач. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.	
3.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон. Воспитание общей выносливости, силы, гибкости.	2
4.	УТЗ №2. Совершенствование подач срезкой в заданную зону стола. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
5.	УТЗ №3. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
6.	УТЗ №4. Совершенствование удара по «свече». Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
7.	УТЗ №5. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости	2
8.	УТЗ №6. Совершенствование игры накатами на реакцию в передвижении. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №7. Обучение техники накатов справа и слева из дальней зоны стола. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	УТЗ №8. Совершенствование срезок и накатов в различных комбинациях и в передвижении. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №9. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	УТЗ №10. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №11. Тренировочные игры на счет по тактическому заданию. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
14.	УТЗ №12. Обучение топ-спину справа по подрезке. Воспитание общей выносливости, силы, гибкости.	2
15.	УТЗ №13. Совершенствование подач с нижне-боковым вращением мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
16.	УТЗ №14. Отработка подач с верхне-боковым вращением. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
17.	УТЗ №15. Совершенствование накатов и срезок в передвижении. Воспитание общей выносливости.	2
18.	УТЗ №16. Совершенствование техники удара по « свече». Воспитание общей выносливости, гибкости.	2
19.	УТЗ №17. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. . Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
20.	УТЗ №18. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание выносливости, гибкости.	2
21.	УТЗ №19. Совершенствование подач с нижним вращением. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
22.	УТЗ №20. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание сложной координации, быстроты	2

	двигательных реакции.	
23.	УТЗ №21. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание общей выносливости, гибкости.	2
24.	УТЗ №22. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
25.	УТЗ №23. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
26.	УТЗ №24. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
27.	УТЗ №25. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях.. Воспитание общей выносливости, гибкости.	2
28.	УТЗ №26. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
29.	УТЗ №27. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
30.	УТЗ №28. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	УТЗ №30. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

2 курс IV семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	МПЗ № 1. Материально-техническое обеспечение игры в настольный теннис. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис. Требования к инвентарю (ракетка, мяч, стол, игровая площадка). Советы по выбору инвентаря.	2
2.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание общей выносливости, силы, гибкости.	2
3.	УТЗ №2. Обучение топ-спину справа против подставки. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
4.	УТЗ №3. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
5.	УТЗ №4. Отработка подач с верхне-боковым вращением. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
6.	УТЗ №5. Совершенствование накатов и срезок в передвижении. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости	2

7.	УТЗ №6. Совершенствование удара по «свече». Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №7. Обучение топ-спину справа по подрезке. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
9.	УТЗ №8. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
10.	УТЗ №9. Совершенствование подачи с началом атаки. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
11.	УТЗ №10. Совершенствование подач срезкой в заданную зону стола. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
12.	УТЗ №11. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №12. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
14.	УТЗ №13. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
15.	УТЗ №14. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях.. Воспитание общей выносливости, гибкости.	2
16.	УТЗ №15. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
17.	УТЗ №16. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
18.	УТЗ №17. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
19.	УТЗ №18. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях.. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
20.	УТЗ №19. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
21.	УТЗ №20. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
22.	УТЗ №21. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание быстроты двигательной реакции, сложной координации.	2
23.	УТЗ №22. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
24.	УТЗ №23. Совершенствование техники удара по «свече». Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
25.	УТЗ №24. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
26.	УТЗ №25. Игры на счет по тактическому заданию. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2

27.	УТЗ №26. Игра накатами слева и справа из разных игровых зон. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
28.	УТЗ №27. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
29.	УТЗ №28. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
30.	УТЗ №29. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
31.	УТЗ №30. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	УТЗ №31. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
33.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования

	Контрольные нормативы	II курс	
		юноши	девушки
1	СФП Перемещение в 3-х метровой зоне приставным шагом за 30 сек.	26	25
2	Развороты корпуса у теннисного стола за 30 сек.	58	46
	Техническая подготовка	Засчитывается лучший результат из 3-х попыток	
1	Чередование наката с контрударом справа по диагонали	10	
2	Чередование срезки с контрударом слева по диагонали	8	
3	Накат справа по подрезке	7	
	Теоретический зачет	Парные встречи. Правила игры в парных встречах.	

3 курс V семестр

№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ № 1. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Контроль тренировочного процесса. Оптималь-	2

	ные физические нагрузки при занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.	
2.	УТЗ №1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование накатов против подрезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
3.	УТЗ №2. Обучение подачам со сложным вращением мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
4.	УТЗ №3. Совершенствование начала атаки топ-спином против срезки. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
5.	УТЗ №4. Совершенствование накатов и срезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
6.	УТЗ №5. Совершенствование игры накатами из дальней зоны стола. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
7.	УТЗ №6. Совершенствование подач со сложным вращением мяча. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
8.	УТЗ №7. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание быстроты двигательной реакции, сложной координации.	2
9.	УТЗ №8. Совершенствование топ-спинов против подставки. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
10.	УТЗ №9. Совершенствование начала атаки топ-спином против срезки. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
11.	УТЗ №10. Совершенствование топ-спинов против подставки.. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
12.	УТЗ №11. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №12. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
14.	УТЗ №13. Совершенствование начала атаки топ-спином против срезки. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
15.	УТЗ №14. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
15	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	зачет

3 курс VI семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	УТЗ № 1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
2.	УТЗ №2. Совершенствование топ-спинов против подставки. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
3.	УТЗ №3. Совершенствование топ-спина справа по различным	2

	направлениям. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	
4.	УТЗ №4. Совершенствование начала атаки топ-спином против срезки. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
5.	УТЗ № 5. Совершенствование накатов и срезок в передвижении в различных комбинациях. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
6.	УТЗ № 6. Совершенствование топ-спинов против подставки.. Воспитание силы, быстроты, ловкости.	2
7.	УТЗ № 7. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
8.	УТЗ № 8. Совершенствование топ-спина справа по различным направлениям. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
9.	УТЗ №9. Совершенствование начала атаки топ-спином против срезки. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
10.	УТЗ №10. Совершенствование топ-спинов против подставки. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
11.	УТЗ №11. Совершенствование накатов и срезок в передвижении в различных комбинациях . Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
12.	УТЗ №12. Совершенствование игры накатами из дальней зоны стола. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
13.	УТЗ №13. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
14.	УТЗ №14. Совершенствование игры накатами в различных сочетаниях и в передвижении. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
15.	УТЗ №15. Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
16.	Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования

	Контрольные нормативы	III курс	
		юноши	девушки
1	Перемещение в 3-х метровой зоне приставным шагом за 30 сек.	28	26
2	Развороты корпуса у теннисного стола за 30 сек.	58	46
	Техническая подготовка	Засчитывается лучший результат из 3-х попыток	
1	Топ-спин справа с подставки по диагонали	10	

2	Чередование топ-спина с накатом справа	8
3	Подачи с различным вращением (из 10-ти)	8
	Теоретический зачет	Проведение и организация соревнований по настольному теннису.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - М. : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>

2. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л.К. Серова. - М. : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>

Дополнительная учебная литература

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.

2. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>

3. Спортивные игры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.И.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 336с..

4. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

5. Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеев В.У. и др.; Под ред. В.А. Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.

6. Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие: Хрестоматия / Хозиев Вадим Борисович, Стрельцов В.А., Фролова О.В.; Рец. Л.Ф.Обухова. - Сургут: СурГУ, 2006. - 117с. - URL: http://lib.uni-dubna.ru/biblweb/search/bibl.asp?doc_id=127144&full=yes

Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС Znanium. com: <http://znanium.com/>
2. ЭБС Университетская библиотека онлайн: <https://biblioclub.ru/>
3. ЭБС Юрайт: <https://biblio-online.ru/>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Рекомендуемые ссылки:

* <https://tenis.ru>– о настольном теннисе

* <https://expert-tennis.ru>- вопросы и ответы о настольном теннисе

* <http://www.rustt.ru/> - портал о настольном теннисе

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	многофункциональный зал для спортивных игр – 1152 кв. м.	Трасформируется в волейбольную, баскетбольную, теннисную площадку.

Язык преподавания

Русский.