

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.04 Настольный теннис

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	5	5	5
Семестр/триместр	10	15	10

Лекции	9	8	6
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	27	10	6
Консультации	2	2	2
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен-0,3	Экзамен-0,3	Экзамен-0,3
Контроль	36	9	9
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	105,7	150,7	156,7

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

старший преподаватель Г.В. Батуркина

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по настольному теннису, создание условий для достижения обучающимися уровня компетентности, позволяющих знать и применять на практике теорию и практику настольного тенниса.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование представлений об основах методической деятельности в сфере настольного тенниса;
- освоение методики обучения технике и тактике настольного тенниса, развития основных физических качеств;
- обучение основным техническим элементам настольного тенниса;
- обучение профессиональной деятельности тренера-педагога по физической культуре и спорту на предметной основе настольного тенниса.
- формирование представлений о практической реализации положений теории и методики настольного тенниса.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: <ul style="list-style-type: none">- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;	Знает: <ul style="list-style-type: none">- значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания;- средства, методы и формы проведения занятий по настольному теннису;- основы техники игры в настольный теннис;
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- планировать и проводить основные виды занятий по настольному теннису с разны-

	согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	ми возрастными категориями; - формулировать конкретные задачи профессиональной деятельности; - анализировать современные технологии организации и проведения занятий по физическому воспитанию в целом и настольному теннису в частности; - определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися приемов игры и находить пути их устранения.
	Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности	Владеет: - теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий и соревнований по настольному теннису; - технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств; - методикой устранения ошибок, возникающих в процессе обучения настольному теннису.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления и раз-					

	ВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА					
1.	Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.	3	1			2
2.	Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.	3	1			2
3.	Тема 3. История становления настольного тенниса в Липецкой области и г. Ельце.	3	1			2
4.	Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса					
5.	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика настольного тенниса	8	2			6
6.	Тема 2. Техника игры в настольный теннис.	24	2	12		10
7.	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.	8				8
8.	Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	20	2	4		14
9.	Раздел 3. Содержание игровой деятельности					
10.	Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.	72,7		11		61,7
11.	Контроль	36				
12.	Консультация	2				
13.	Экзамен	0,3				
14.	<i>Итого за 10 семестр</i>	<i>180</i>	9	27		105,7
15.	ИТОГО:	180	9	27		105,7

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раз- делов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления и развития настольного тенниса					
1.	Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.	5	1			4
2.	Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.	5	1			4
3.	Тема 3. История становления настольного тенниса в Липецкой области и г. Ельце.	3	1			2
4.	Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса					
5.	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика настольного тенниса	12	2			10
6.	Тема 2. Техника игры в настольный теннис.	24	2	4		18
7.	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.	12				12
8.	Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	17	1			16
9.	Раздел 3. Содержание игровой деятельности					
10.	Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.	90,7		6		84,7
11.	<i>Экзамен</i>	<i>0,3</i>				

12.	<i>Контроль</i>	9				
13.	<i>Консультация</i>	2				
14.	<i>Итого за 15 три-местр</i>	180	8	10		150,7
15.	ИТОГО:	180	8	10		150,7

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления и развития настольного тенниса					
1.	Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.	5	1			4
2.	Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.	5	1			4
3.	Тема 3. История становления настольного тенниса в Липецкой области и г. Ельце.	3	1			2
4.	Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса					
5.	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика настольного тенниса	11	1			10
6.	Тема 2. Техника игры в настольный теннис.	21	1	2		18
7.	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.	12				12
8.	Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	17	1			16
9.	Раздел 3. Содержа-					

	ние игровой деятельности					
10.	Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.	94,7		4		90,7
11.	Экзамен	0,3				
12.	Контроль	9				
13.	Консультация	2				
14.	Итого за 10 семестр	180	6	6		156,7
15.	ИТОГО:	180	6	6		156,7

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

	Юноши	Девушки
1. Прыжки через скакалку за 1 минуту	140 раз	120 раз
2. Метание набивного мяча сидя на полу (2-3 кг).	7 м	5 м
3. Прыжки в длину с места.	2,3 м	1,6 м
4. Челночный бег 30 м (3x10 м)	26,5 сек	30 сек

1. Выполнение наката справа направо в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
2. Выполнение наката слева налево в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
3. Выполнение подрезки слева налево в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
4. Выполнение подрезки справа направо в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
5. Выполнение длинной подачи на точность в дальнюю зону стола (в серии из 10 подач), кол-во (8,7,6)
6. Выполнение короткой подачи на точность в зону 45см от сетки (по 5 подач в правую и левую часть стола), кол-во (8,7,6)

Примерная тематика рефератов

1. Настольный теннис - история, правила.
2. Современное состояние настольного тенниса в Китае.
3. История настольного тенниса в России: этапы становления и развития
4. Элементы игры в настольный теннис

5. Накат справа и слева: техника владения
6. Типы подач по форме движения ракетки. Прямое движение, челночное («челнок»), маятникообразное («маятник»), веерообразное («веер»).
7. Структура игры и соревновательной деятельности.
8. Настольный теннис в Олимпийских играх.
9. Общая и специальная подготовка в настольном теннисе.
10. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
11. Современное состояние и развитие настольного тенниса в России.
12. Классификация и общая характеристика техники игры.
13. Основы тактики игры.
14. Характеристика стилей игры в настольный теннис.
15. Права и обязанности участников соревнований и судей.
16. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
17. Виды подготовки игроков в настольном теннисе.
18. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

Вопросы к экзамену

**(10 семестр, очная форма обучения; 15 триместр очно-заочная форма обучения
10 семестр, заочная форма обучения)**

1. История возникновения и развития настольного тенниса в России.
2. Основные понятия и терминология настольного тенниса.
3. Характеристика игры в настольный теннис.
4. Современное состояние настольного тенниса в стране и в мире.
5. Персоналии выдающихся отечественных игроков в настольный теннис.
6. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
7. Характеристика соревновательной деятельности в настольном теннисе.
8. Судейство соревнований в настольном теннисе.
9. Виды соревнований в настольном теннисе.
10. Правила правильной подачи.
11. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.
12. Развитие техники игры и инвентаря в настольном теннисе.
13. Проведение командных соревнований в настольном теннисе.
14. Классификация техники приемов игры в нападении игроков.
15. Классификация техники приемов игры в защите игроков.
16. Типичные ошибки в технике выполнения атакующих ударов.
17. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
18. Характеристика тактики игры в паре.
19. Характеристика приемов нападения игроков.
20. Характеристика приемов техники игры в защите.

21. Основные правила игры в настольный теннис.
22. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис.
23. Тактика подач и приёма подач.
24. Тактика одиночной игры.
25. Тактика парной игры.
26. Тактика командной игры.
27. Виды подготовки игроков в настольный теннис.
28. Ошибки при выполнении подач в настольном теннисе.
29. Современные средства и методы обучения игре в настольный теннис.
30. Разминка, ее виды и значение в настольном теннисе.
31. Этапы спортивной подготовки.
32. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
33. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
34. Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие: [12+]/ Л.К. Серова. - Москва: Спорт, 2016. - 96 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 01.09.2020). - Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. - Текст: электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие/ Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 111 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 01.09.2020). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - Текст: электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ре- сурс	Наименование разра- ботки в электронной форме	Доступность
1	https://studopedia.net/	Информационный сту- денческий ресурс	Свободный доступ.

2	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ.
---	---	-----------------------------------	-------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.