

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности



/О.В. Багрянцев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.04 Настольный теннис

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

Направленность (профиль): Физическая культура. Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная,

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		5,6	
Семестр/триместр		F, G	

Лекции		6	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		12	
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации		Экзамен-0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		152,7	

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:
старший преподаватель

подпись

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 вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1, Модуль 7 «Физическая культура»

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, Дополнительное образование (спортивная тренировка);- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);	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	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- планировать и проводить

	<p>содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;</p>	<p>основные виды занятий по настольному теннису с разными возрастными категориями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 обучаемыми приемов игры и находить пути их устранения.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Не реализуется

Очно-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	10	4			6
1	Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.	6	2			4
2	Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.	4	2			2
	Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса					
3	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика настольного тенниса	8		2		6
4	Тема 2. Техника игры в настольный теннис.	40		4		36
5.	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.	32		2		30
6.	Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	18		2		16
	Итого за F триместр	108	4	10		94
	Раздел 3. Содержание игровой деятельности					
7.	Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.	62,7	2	2		58,7
	Итого за G триместр	62,7	2	2		58,7
	Экзамен	0,3				
	Контроль	9				
	Итого	180	6	12		152,7

Заочная форма обучения

Не реализуется

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

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

Текущая аттестация проводится в форме реферата, контрольной работы, тестирования двигательной подготовленности, устный опрос по ходу лекций и в конце ее, выполнения нормативов технической и физической подготовленности.

A1. Выберите один правильный ответ. Где зародилась игра «настольный теннис»:

1. Англия
2. Венгрия
3. Индия

4. Китай

А2. Выберите один правильный ответ. При подаче в настольном теннисе мяч отрывается от ладони на высоту не ниже:

1. 16 см.
2. 10 см.
3. 30 см.
4. 25 см.

А3. Выберите один правильный ответ. Сколько весит теннисный мяч:

1. 5 г.
2. 1,5 г.
3. 3 г.
4. 2,7 г.

А4. Выберите один правильный ответ. Один из мощных и самых эффективных технических приёмов в современном теннисе, который обозначает верхнее вращение:

1. Накат
2. Топ-спин
3. «Свече»
4. Срезка

А5. Выберите один правильный ответ. Какое вращение нельзя придать мячу, выполняя накат в настольном теннисе:

1. Верхнее
2. Нижнее
3. Боковое
4. Комбинированное

А6. Выберите один правильный ответ. Выполнив «подрезку» игрок придаёт мячу:

1. Верхнее вращение
2. Нижнее вращение
3. Боковое вращение
4. Не придаёт мячу вращение

А7. Выберите один правильный ответ. Сколько очков нужно набрать, чтобы выиграть партию в настольный теннис:

1. 15
2. 21
3. 11
4. 25

А8. Выберите один правильный ответ. Длина игровой поверхности стола в настольном теннисе:

1. 2,74 м.
2. 3 м.
3. 2,5 м.
4. 1,5 м.

А9. Выберите один правильный ответ. В каком году настольный теннис включён в программу Олимпийских игр:

1. 1988
2. 1936
3. 1957
4. 1912

А10. Выберите один правильный ответ. Мяч в настольном теннисе должен быть сферическим, диаметром:

1. 38 мм.
2. 40 мм.
3. 36 мм.
4. 42 мм.

Типовой вариант контрольной работы

Практические нормативы

1. Физическая подготовка.

	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 (3х10 м)	26,5 сек	30 сек

2. Техническая подготовка.

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 (Г семестр, очно-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 / Л.К. Серова. - Москва : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>
2. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341>

4.2. Дополнительная литература

1. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>
2. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 20.04.2022). – 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 ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	https://studopedia.net/	Информационный студенческий 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	Регистрация через
-----------	---	-------------------------	-------------------

		система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	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).

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.

IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе на ____/____ уч. год.

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры протокол № _____ от
«___» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой: _____ / _____ /