

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:21:19
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Настольный теннис

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Форма обучения

очная

Срок освоения

5 лет 0 месяцев

Кафедра

Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки**

2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Рабочая программа дисциплины "Настольный теннис" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

знать роль настольного тенниса в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формировать мотивационно-ценностные отношения к игре в настольный теннис; обеспечить физическую, техническую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к игре в настольный теннис.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ДВ.05

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика
Бадминтон
Баскетбол
Безопасность жизнедеятельности
Биомеханика
Биохимия
Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Волейбол
Гандбол
Гигиена физической культуры и спорта
Гимнастика
История физической культуры и спорта
Комплексная безопасность детей
Легкая атлетика
Лечебная физическая культура и массаж
Методика обучения физической культуре
Музыкально-ритмическое воспитание
Общая физическая подготовка
Общая физическая подготовка допризывника
Оздоровительный фитнес
Олимпийское образование
Основы военной службы
Основы вожатской деятельности
Основы медицинских знаний
Основы научно-исследовательской деятельности
Педагогика
Подвижные игры
Производственная (педагогическая) практика 1
Психологические основы безопасности жизнедеятельности
Психология
Речевые практики
Социология и правовые основы физической культуры и спорта
Спортивная медицина
Спортивные игры
Спортивные сооружения
Теория физической культуры и спорта
Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями
Туризм и спортивное ориентирование
Учебная (ознакомительная) практика 1
Учебная (ознакомительная) практика 2

Учебная (ознакомительная) практика 3
Учебная (технологическая (проектно-технологическая)) практика 1
Физиология физического воспитания и спорта
Физическая культура для студентов специальной медицинской группы
Физическая культура и спорт
Финансовый практикум
Хоккей на траве

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную	ПК-2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов деятельности ребенка
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных	ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока (занятия) в
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-5 .1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в	УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	уметь: применяет меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.	владеть: работать в команде, проявлять лидерские качества и умения; владения технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбора комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	---

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
Неделя	15 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен- ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение. История возникновения и развития игры Правила соревнований: инвентарь и оборудование для игры. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры. В игре. Переигровка. Очко. подача. Счет. Количество партий.					
1.1	Введение. История возникновения и развития игры Правила соревнований: инвентарь и оборудование для игры. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры. В игре. Переигровка. Очко. подача. Счет. Количество партий. /Тема/	9	0			
1.2	Введение. История возникновения и развития игры Правила соревнований: инвентарь и оборудование для игры. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры. В игре. Переигровка. Очко. подача. Счет. Количество партий. /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	

1.3	Введение. История возникновения и развития игры Правила соревнований: инвентарь и оборудование для игры. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры. В игре. Переигровка. Очко. Подача. Счет. Количество партий. /Ср/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
	Раздел 2. Техника и тактика игры.					
2.1	Тема 1. Стойка, передвижения Способы держания ракетка. /Тема/	9	0			
2.2	Стойка, передвижения Способы держания ракетка /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.3	Стойка, передвижения Способы держания ракетка. /Пр/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.4	Стойка, передвижения Способы держания ракетка. /Ср/	9	3,7	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.5	Тема 2. Техника ударов и подач. /Тема/	9	0			
2.6	Техника ударов и подач. /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.7	Техника ударов и подач. /Пр/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.8	Техника ударов и подач. /Ср/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.9	Тема 3 Подача. /Тема/	9	0			
2.10	Подача /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.11	Подача. /Пр/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.12	Подача. /Ср/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.13	Тема 4. Тактика игры /Тема/	9	0			
2.14	Тактика игры /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
2.15	Тактика игры /Пр/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	

2.16	Тактика игры /Ср/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
	Раздел 3. Обучение в настольном теннисе					
3.1	Тема 1. Удары. Обучение ударов. /Тема/	9	0			
3.2	Удары. Обучение ударов. /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
3.3	Удары. Обучение ударов. /Пр/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
3.4	Удары. Обучение ударов /Ср/	9	6	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
3.5	Тема 2. Поддачи. Обучение подачам. /Тема/	9	0			
3.6	Поддачи. Обучение подачам. /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
3.7	Поддачи. Обучение подачам. /Пр/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
3.8	Поддачи. Обучение подачам. /Ср/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста					
4.1	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Тема/	9	0			
4.2	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Лек/	9	2	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
4.3	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Пр/	9	4	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
4.4	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Ср/	9	6	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	
4.5	Зачет /КПр/	9	0,3	УК-3.1 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах,

периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и

			дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
9.1. Рекомендуемая литература	
9.1.1. Основная литература	
ЛП.1	Конеева Е. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Станчик Т. И. Теннис, настольный теннис, бадминтон [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 95 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/555844
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru

Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Костромской государственный технологический университет
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

Настольный теннис рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Учебный план	b440305-ФБ-2021-2026.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
Неделя	15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.****Знать:****Уметь:****Владеть:****УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.****Знать:****Уметь:****Владеть:****УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.****Знать:****Уметь:****Владеть:****УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.****Знать:****Уметь:****Владеть:****УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.****Знать:****Уметь:****Владеть:****ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).****Знать:****Уметь:****Владеть:****ПК-3.3: Проектирует план-конспект / технологическую карту урока (занятия) в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования.****Знать:****Уметь:****Владеть:****ПК-5 .1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.****Знать:****Уметь:**

Владеть:

ПК-5 .2: Применяет меры профилактики детского травматизма.

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-5 .3: Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
--

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
------------	---------------

3.2	Уметь:
------------	---------------

3.3	Владеть:
------------	-----------------

**Методические материалы по дисциплине
«Настольный теннис»**

1. Практические занятия.

Раздел 1. Техника и тактика игры.

Тема 1. Стойка, передвижения

Способы держания ракетка.

Тема 2. Техника ударов и подач

Тема 3. Подача.

Тема 4. Тактика игры

Раздел 2. Обучение в настольном теннисе

Тема 1. Удары. Обучение ударов.

Тема 2. Поддачи. Обучение подачам.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста

Тема 1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технику физических упражнений, не нарушая ее основу. Выполняя упражнения легко, без затруднений. Проявил хорошую физическую подготовленность

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал хорошую физическую подготовленность

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который выполняет достаточно технично выполняет физические упражнения

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не владеет техникой физических упражнений, не проявляет физические качества.

2. Примерные темы рефератов.

1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в подготовке теннисистов.
2. Особенности занятий избранным видом спорта. Площадка, оборудование и инвентарь для игры.
3. Контроль и самоконтроль занимающихся настольным теннисом.
4. Роль спортивных игр в профессиональной деятельности бакалавра.
5. История возникновения настольного тенниса.
6. Техника передачи и приема мяча. Методика обучения.
7. Подача. Техника подачи. Методика обучения.
8. Применение подготовительных упражнений в овладении техникой игры в настольный теннис.
9. Физическая подготовка игрока.
10. Упражнения для выработки гибкости и подвижности и для укрепления суставов.
12. Развитие физических качеств игроков.

Критерии оценки:

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;

- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

3. Задания для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития игры
2. Правила соревнований: инвентарь и оборудование для игры.
3. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры. В игре. Переигровка. Очко. Поддача. Счет. Количество партий.
4. Техника и тактика игры.
5. Стойка, передвижения. Способы держания ракетка.
6. Техника ударов и подач. Поддача.
7. Тактика игры
8. Обучение в настольном теннисе
9. Удары. Обучение ударов.
10. Поддачи. Обучение подачам.
11. Общая физическая подготовка.
12. Специальная физическая подготовка

**Оценочные материалы по дисциплине
«Настольный теннис».**

1. Практические занятия.

Раздел 1. Методика обучения технике игры в настольный теннис. Стойки, передвижения.
Подача. Стойка, передвижения. Способы держания ракетка. Техника ударов и подач.
Подача. Тактика игры
Специальные упражнения при обучении настольному теннису.
Правила игры. Учебная игра. Судейство.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технику физических упражнений, не нарушая ее основу. Выполняя упражнения легко, без затруднений. Проявил хорошую физическую подготовленность.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал хорошую физическую подготовленность,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который выполняет достаточно технично физические упражнения.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не владеет техникой физических упражнений, не проявляет физические качества.

1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

2.1 Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по настольному теннису.
17. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
18. Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
19. Основные термины настольного тенниса.

20. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
21. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
22. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
23. Основные стили игры в настольном теннисе.
24. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучение технике игры в настольный теннис.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
29. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
30. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.