

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

### «Настольный теннис»

#### 1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами игры «Настольный теннис»; методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользоваться спортивным инвентарем.

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов: оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией занятий по настольному теннису, тренировочных занятий, спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных элементов игры в настольный теннис.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в РФ и международные	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в РФ и международные Лекция 2 часа
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
1	Техника игры (подача мяча, приём, удары «подрезка», «топ-спин» Особенности технической подготовки	Понятие о спортивной технике настольного тенниса Классификация и терминология приемов владения мячом Лекция 2 часа
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	

1	<p>Тактика (игра в нападении и защите), Тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки. Понятие о спортивной технике Обучение тактическим действиям в нападении Обучение тактическим действиям в защите Организация занимающихся в процессе тактической подготовки Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки Интегральная подготовка Теоретическая подготовка Игровая подготовка</p>	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в настольный теннис. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки Интегральная подготовка Теоретическая подготовка Игровая подготовка</p> <p>Лекция -2 часа</p>
4.	<p><b>Контрольные игры и соревнования</b> Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p>	<p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа</p>
5.	<p><b>Судейская практика</b></p>	
	<p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры в настольном теннисе</p>	<p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры в настольном теннисе Лекция – 2 часа</p>
	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся Спортивные и подвижные игры <b>Раздел 2. Техническая подготовка</b> Техническая оснащенность Задачи, средства и методы технической подготовки, Обучение технике игры Техническая подготовка с учетом игровых функций. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для настольного тенниса <b>Раздел 3. Тактическая подготовка</b> Тактика (игра в нападении и защите), Тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки. Обучение тактическим действиям в нападении Обучение тактическим действиям в защите</p>

		<p>Организация занимающихся в процессе тактической подготовки</p> <p><b>Раздел 4. Контрольные игры и соревнования</b></p> <p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p><b>Раздел 5. Судейская практика</b></p> <p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры в настольном теннисе</p> <p>Число часов: <b>130</b></p>
--	--	---

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

*(формы аттестации, оценочные и методические материалы)*

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

## Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

**1. Может ли партия в настольном теннисе закончиться со счётом 101 - 99:**

- а. нет;
- б. да;
- в. на усмотрение судьи;

**2. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса:**

- а. 1926г.;
- б. 1932г.;
- в. 1912г.;

**3. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе:**

- а. белый;
- б. синий;
- в. чёрный;

г. зелёный.

**4. Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса:**

а. чёрные;

б. красные;

в. красная – чёрная.

**5. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью:**

а. 5 мин.;

б. 1 мин.;

в. 30 сек.

**6. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе:**

а. белый;

б. чёрный;

в. оранжевый;

г. красный.

**7. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной:**

а. 1 см.;

б. 1,5 см.;

в. 2 см.;

г. 2,5 см.

**8. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе:**

а. 10мм;

б. 20мм;

в. 30мм;

г. 40мм.

**9. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований:**

а. судья-информатор;

б. судья-секретарь;

в. главный судья.

**10. Высота теннисного стола соответствует...**

а. 98см;

б. 110 см;

в. 86 см;

г. 76см.

**11. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр:**

а. в 1956г;

б. в 1972г;

в. в 1988г.

**12. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок:**

а. четыре;

б. пять;

в. три;

г. две.

**13. Какая масса мяча в настольном теннисе:**

- а. 10г.;
- б. 5,7г.;
- в. 2,7г.

**14. Когда мяч находится в игре, это:**

- а. сет;
- б. партия;
- в. встреча;
- г. розыгрыш.

**15. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису:**

- а. Англия;
- б. Индия;
- в. Германия;
- г. США.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация программы осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

##### **4.2. Используемые образовательные технологии.**

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

##### **Литература:**

###### **Основная литература:**

1. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. - 56 с. - ISBN 978-5-7782-3583-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866303>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

###### **Дополнительная литература:**

1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов: Учебное пособие / Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. - Москва :Спорт, 2015. - 128 с. ISBN 978-5-9906734-4-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914309>

2. Пенов Г.Г., Александров А.В., Кизилев А.В., Мазаев К.М., Пономарев В.К. Настольный теннис правила соревнований утверждены министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ приняты исполкомом федерации настольного тенниса России. - 2012.

3. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Серова Л.К. - Москва :Спорт, 2016. - 96 с.ISBN 978-5-906839-27-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/918066>

4. Фриферман Э.Я. Настольный теннис. / Сост. Серии – Штейнбах В.Л. / - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с. ил.

5. Техника с Владимиром Самсоновым . / Сост. Радивой Худец /. – ЭЛБИ-СПб, 2005. – 220 с.

### **Интернет- ресурсы:**

1.Сайт министерства спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

2.Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru>

3.Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/> Спортивная электронная библиотека

4.Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"[http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) / LiveSport.ru

5.Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru> /

6.Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru>