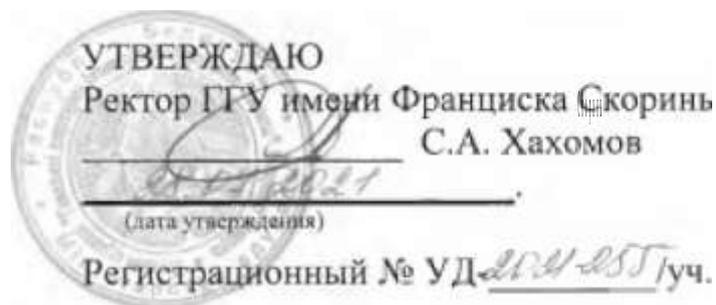


**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.С. Силяева – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по настольному теннису разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» по настольному теннису является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития настольного тенниса;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в настольном теннисе;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в настольном теннисе;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;
- формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по настольному теннису обучающиеся должны знать:

- правила избранного вида спорта;

- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

- основы организации соревнований и их судейства;

- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и Совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по настольному теннису изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданской ответственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей,

осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

История развития настольного тенниса. Правила соревнований. Техника безопасности (предупреждение травматизма), личная гигиена.

Основы хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).

Техника передвижения у стола.

Техника выполнения подставки слева и справа.

Техника подрезки слева и справа.

Техника наката справа и слева.

Техника выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката.

Техника выполнения скидки справа и слева. Развитие точности и координации движений.

Техника выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева.

Техника выполнения подач с нижним вращением слева и справа.

Техника выполнения подач с нижнебоковым вращением.

Техника выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением.

Техника выполнения удара справа и слева (сильного наката) по высокому мячу (болону).

Техника приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой.

Приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем.

Техника выполнения топ-спина справа и слева.

Техника выполнения топ-спина справа и слева по подрезке.

Развитие быстроты.

Развитие выносливости.

Развитие ловкости и точности.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие координации движений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
	Всего часов за курс		210					8
П.3. 1.1	Занятие 1 1 История развития настольного тенниса. 2 Правила соревнований. 3 Техника безопасности (предупреждение травматизма), личная гигиена.		2					
1.2	Занятие 2 1 Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки). 2 Учить технике передвижения у стола.		2					
1.3	Занятие 3 1 Учить технике выполнения подставки слева и справа. 2 Развитие быстроты.		2					
1.4	Занятие 4 1 Учить технике выполнения подставки слева и справа. 2 Развитие быстроты.		2					
1.5	Занятие 5 1 Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева. 2 Продолжить учить технике передвижения у стола.		2					
1.6	Занятие 6 1 Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева. 2 Продолжить учить технике передвижения у стола.		2					
1.7	Занятие 7 1 Учить технике подрезки слева. 2 Развитие выносливости.		2					

1.8	Занятие 8 1 Учить технике подрезки слева. 2 Развитие выносливости.		2					
1.9	Занятие 9 1 Учить технике подрезки справа. 2 Развитие выносливости.		2					
1.10	Занятие 10 1 Учить технике подрезки справа. 2 Развитие выносливости.		2					
1.11	Занятие 11 1 Учить технике наката справа. 2 Развитие ловкости и координации движений.		2					
1.12	Занятие 12 1 Учить технике наката справа. 2 Развитие ловкости и координации движений.		2					
1.13	Занятие 13 1 Учить технике наката слева. 2 Развитие ловкости и координации движений.		2					
1.14	Занятие 14 1 Учить технике наката слева. 2 Развитие ловкости и координации движений.		2					
1.15	Занятие 15 1 Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.16	Занятие 16 1 Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.17	Занятие 17 1 Продолжить учить технике выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката. 2 Развитие быстроты.		2					
1.18	Занятие 18 1 Продолжить учить технике выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката. 2 Развитие быстроты.		2					
1.19	Занятие 19 1 Учить технике выполнения скидки справа. 2 Развитие точности и координации движений.		2					

1.20	Занятие 20 1 Учить технике выполнения скидки справа. 2 Развитие точности и координации движений.		2					
1.21	Занятие 21 1 Учить технике выполнения скидки слева. 2 Развитие точности и координации движений.		2					
1.22	Занятие 22 1 Учить технике выполнения скидки слева. 2 Развитие точности и координации движений.		2					
1.23	Занятие 23 1 Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.24	Занятие 24 1 Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.25	Занятие 25 1 Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.26	Занятие 26 1 Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.27	Занятие 27 1 Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.28	Занятие 28 1 Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.29	Занятие 29 1 Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие ловкости.		2					
1.30	Занятие 30 1 Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие ловкости.		2					
1.31	Занятие 31 1 Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. 2 Развитие быстроты и ловкости.		2					
1.32	Занятие 32 1 Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением.		2					

	2 Развитие быстроты и ловкости.							
1.33	Занятие 33 1 Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. 2 Развитие координационных движений и точности.		2					
1.34	Занятие 34 1 Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. 2 Развитие координационных движений и точности.		2					
1.35	Занятие 35 1 Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. 2 Развитие выносливости.		2					
1.36	Занятие 36 1 Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. 2 Развитие выносливости.		2					
1.37	Занятие 37 1 Учить технике выполнения наката справа с подрезки. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.38	Занятие 38 1 Учить технике выполнения наката справа с подрезки. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.39	Занятие 39 1 Учить технике выполнения наката слева с подрезки. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.40	Занятие 40 1 Учить технике выполнения наката слева с подрезки. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.41	Занятие 41 1 Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева с подрезки. 2 Развитие ловкости.		2					
1.42	Занятие 42 1 Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева с подрезки. 2 Развитие ловкости.		2					
1.43	Занятие 43 1 Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.44	Занятие 44 1 Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.45	Занятие 45		2					

	1 Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.							
1.46	Занятие 46 1 Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.47	Занятие 47 1 Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. 2 Развитие ловкости.		2					
1.48	Занятие 48 1 Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. 2 Развитие ловкости.		2					
1.49	Занятие 49 1 Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. 2 Развитие ловкости.		2					
1.50	Занятие 50 1 Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. 2 Развитие ловкости.		2					
1.51	Занятие 51 1 Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2 Развитие ловкости.		2					
1.52	Занятие 52 1 Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2 Развитие ловкости.		2					
	Зачет							4
	Всего часов за 1 семестр		104					4
1.53	Занятие 53 1 Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2 Развитие ловкости.		2					
1.54	Занятие 54 1 Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2 Развитие ловкости.		2					
1.55	Занятие 55 1 Учить технике приема подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.56	Занятие 56 1 Учить технике приема подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.57	Занятие 57		2					

	1 Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2 Развитие выносливости.							
1.68	Занятие 58 1 Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2 Развитие выносливости.		2					
1.59	Занятие 59 1 Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. 2 Развитие ловкости.		2					
1.60	Занятие 60 1 Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. 2 Развитие ловкости.		2					
1.61	Занятие 61 1 Учить технике выполнения топ-спина справа. 2 Развитие координации движений и ловкости.		2					
1.62	Занятие 62 1 Учить технике выполнения топ-спина справа. 2 Развитие координации движений и ловкости.		2					
1.63	Занятие 63 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.64	Занятие 64 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.65	Занятие 65 1 Учить технике выполнения топ-спина слева. 2 Развитие ловкости и быстроты.		2					
1.66	Занятие 66 1 Учить технике выполнения топ-спина слева. 2 Развитие ловкости и быстроты.		2					
1.67	Занятие 67 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.68	Занятие 68 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.69	Занятие 69 1 Учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					

1.70	Занятие 70 1 Учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.71	Занятие 71 1 Учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.72	Занятие 72 1 Учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.73	Занятие 73 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.74	Занятие 74 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.75	Занятие 75 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.76	Занятие 76 1 Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.77	Занятие 77 1 Совершенствовать технику выполнения наката справа. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.78	Занятие 78 1 Совершенствовать технику выполнения наката справа. 2 Развитие ловкости и точности.		2					
1.79	Занятие 79 1 Совершенствовать технику выполнения наката слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.80	Занятие 80 1 Совершенствовать технику выполнения наката слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.81	Занятие 81 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки слева. 2 Развитие быстроты.		2					
1.82	Занятие 82 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки слева.		2					

	2 Развитие быстроты.							
1.83	Занятие 83 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа.		2					
1.84	Занятие 84 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа.		2					
1.85	Занятие 85 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2 Развитие выносливости.		2					
1.86	Занятие 86 1 Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2 Развитие выносливости.		2					
1.87	Занятие 87 1 Совершенствовать технику выполнения скидки слева. 2 Развитие быстроты и точности.		2					
1.88	Занятие 88 1 Совершенствовать технику выполнения скидки слева. 2 Развитие быстроты и точности.		2					
1.89	Занятие 89 1 Совершенствовать технику выполнения топ-спина справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.90	Занятие 90 1 Совершенствовать технику выполнения топ-спина справа. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.91	Занятие 91 1 Совершенствовать технику выполнения топ-спина слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.92	Занятие 92 1 Совершенствовать технику выполнения топ-спина слева. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.93	Занятие 93 1 Совершенствовать технику выполнения плоских подач справа и слева. 2 Развитие точности и координации движения.		2					
1.94	Занятие 94 1 Совершенствовать технику выполнения плоских подач справа и слева. 2 Развитие точности и координации движения.		2					
1.95	Занятие 95		2					

	1 Совершенствовать технику выполнения плоских подач справа и слева. 2 Развитие точности и координации движения.							
1.96	Занятие 96 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижним вращением (подрезкой). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.97	Занятие 97 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижним вращением (подрезкой). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.98	Занятие 98 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижним вращением (подрезкой). 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.99	Занятие 99 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие выносливости.		2					
1.100	Занятие 100 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие выносливости.		2					
1.101	Занятие 101 1 Совершенствовать технику выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2 Развитие выносливости.		2					
1.102	Занятие 102 1 Совершенствовать технику выполнения подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
1.103	Занятие 103 1 Совершенствовать технику выполнения подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2 Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
	Зачет							4
	Всего часов за 2 семестр		106					4

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма контроля знаний

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося настольным теннисом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)

	за 30 с (не менее 35 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
4.	Игра накатами справа по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
5.	Игра накатами слева по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовлетв.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовлетв.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).	8 6	Хор. Удовлетв.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).	9 7	Хор. Удовлетв.

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Примерный перечень вопросов

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь.
2. Время игры (продолжительность, начало и возобновление игры).
3. Число игроков и их обмундирование.
4. Полномочия, права и обязанности судей (настольный теннис).
5. Виды, принципы, средства и методы подготовки в игровом виде спорта (настольный теннис).
6. Техника игры в нападении (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в нападении (настольный теннис).
7. Техника игры в защите (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в защите (настольный теннис).
8. Классификация и тактика одиночной игры в настольный теннис.
9. Классификация и тактика парной игры в настольный теннис.
10. Структура разучивания технического элемента (приема, способа) в спортивной игре (настольный теннис).
11. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.
12. Быстрота (скоростные способности) в настольном теннисе.
13. Силовые способности в настольном теннисе.
14. Выносливость в настольном теннисе.
15. Ловкость (двигательно-координационные способности) в настольном теннисе.
16. Характеристика физического качества гибкость.
17. Техническая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе. Тактическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.
18. Физическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.
19. Психологическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.
20. Теоретическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История развития настольного тенниса как вида спорта.
2. Правила соревнований по настольному теннису.
3. Техника игры в настольный теннис. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.
4. Тактика игры в настольный теннис. Классификация тактических действий игры в настольный теннис в нападении и защите. Системы ведения игры.
5. Физическая подготовка в настольном теннисе (задачи, содержание различных этапов годового цикла, многолетней подготовки; средства и методы развития ОФП и СФП; нагрузка и отдых как компоненты тренировки).
6. Техническая подготовка в настольном теннисе (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в настольный теннис.
7. Тактическая подготовка в настольном теннисе (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).
8. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).
9. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере настольного тенниса). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.
10. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в настольный теннис. Методика определения и исправления ошибок в технике.
11. Спортивная игра (настольный теннис) как вид спорта и средство физического воспитания.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Агафонов, С.В. Настольный теннис: учебно-методическое пособие / С.В. Агафонов, О.С. Мавропуло, Н.А. Заводный. – Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2022. – 36 с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех и каждого: университетский учебник / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2021. – 206 с.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 208 с.
4. Барчукова, Г. В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г. В. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 168 с.
5. Железнов, А.В. Настольный теннис. Организация и проведение соревнований: методические рекомендации / А.В. Железнов, П. К. Гулидин, В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская, / – Витебск: ВГУ, 2020. – 55 с.
6. Карпенко, А.Г. Настольный теннис для начинающих: учебное пособие / А.Г. Карпенко. – Таганрог: ЧОУ ВО ТИУиЭ, 2021. – 47 с.
7. Кузин, О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие. – Нижневартовск: НВГУ, 2019. – 236 с.
8. Пинский, П.Л. Техничко-тактические действия в настольном теннисе : учебно-методическое пособие : [для студентов всех специальностей и преподавателей] / П.Л. Пинский, А.С. Малиновский. – Гомель : БелГУТ, 2023. – 36 с.
9. Трофимов, О. Б. Настольный теннис: учебное пособие / О.Б. Трофимов, Д.И. Нестеровский, А. В. Симаков. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. – 132 с.

Дополнительная литература

1. Силяева Т.С., Яцков С.А «Настольный теннис»: практическое руководство / ГГУ им.Ф.Скорины. г.Гомель, 2008г. – 42 с.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.
3. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2016. – 534 с.
6. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студентов вузов / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 319 с.

8. Захаров, Г.В. История настольного тенниса в Белоруссии (50–70-е годы) / Г.В. Захаров. – Минск: МЕТ, 2012. – 125 с.

9 Основы теории и методике спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с.

10. Железнов, А.В. Настольный теннис. Организация и проведение соревнований: методические рекомендации / А.В. Железнов и др. – Витебск : ВГУ, 2020. – 55 с.

