

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 08.12.2023 12:31:54

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Настольный теннис

*(наименование дисциплины)*

**Направление подготовки**

**54.03.01 Дизайн**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Направленность (профиль)**

**Дизайн роботов**

2023 г.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

**УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД-1 (УК-7). Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>знает</i>
	<b>РО-1 ИД-1 (УК-7)</b> историю развития и правила игры в настольный теннис;
	<b>РО-2 ИД-1 (УК-7)</b> технику и тактику настольного тенниса.
	<i>умеет</i>
	<b>РО-3 ИД-1 (УК-7)</b> применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	<b>РО-4 ИД-1 (УК-7)</b> применять различные приемы техники игры настольного тенниса.

## 2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 2 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка настольный теннис.**

Тема 1.1 Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации. Способы держания ракетки.

Тема 1.2. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Обучение умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Игра.

Тема 1.4. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Учебная игра

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов.

Тема 2.2. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе.

Тема 2.3 Тактика игры против игры активного защитника.

Тема 2.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 2.5 Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

### 3 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.

Тема 1.2. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращений мяча

Тема 1.3. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Тема 1.4. Техника ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.

Тема 1.2. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.

Тема 1.3 Основы тактики и судейства . Турниры. Свободная игра.

Тема 1.4. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Тема 1.5 Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

### 4 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Обучение основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Подброс мяча при подаче.

Тема 1.2. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударам с разным видом вращений мяча.

Тема 1.4. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема 1.3 Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра.

Тема 1.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 1.5. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

### 5 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева

Тема 1.2. Техника выполнения подач разными ударами.

Тема 1.3. Обучение приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Обучение приему срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Тема 1.4. Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.

## **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации, применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке

Тема 1.3 Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей

Тема 1.4. Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку

Тема 1.5 Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести).

### 6 семестр

## **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола.

Тема 1.2. Совершенствование подач и их приёма

## **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета.

Тема 1.2. Тактика парных игр, командной встречи. Игра с форой.

### 7 семестр

## **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 1. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Тема 1.2. Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

## **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Розыгрыши «двухходовую» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом).

Тема 1.2. Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

## **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся**

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу

обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

## **Практические занятия**

### 2 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка настольный теннис.**

Тема 1.1 Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации. Способы держания ракетки.

Тема 1.2. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Обучение умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Игра.

Тема 1.4. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Учебная игра

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов.

Тема 2.2. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе.

Тема 2.3 Тактика игры против игры активного защитника.

Тема 2.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 2.5 Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

### 3 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.

Тема 1.2. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча

Тема 1.3. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Тема 1.4. Техника ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.

Тема 1.2. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.

Тема 1.3 Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра.

Тема 1.4. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Тема 1.5 Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

### 4 семестр

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Обучение основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Подброс мяча при подаче.

Тема 1.2. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударам с разным видом вращений мяча.

Тема 1.4. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.

## **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема 1.3 Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра.

Тема 1.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 1.5. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

## 5 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева

Тема 1.2. Техника выполнения подач разными ударами. Учебная игра

Тема 1.3. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Тема 1.4. Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации, применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке

Тема 1.3 Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей

Тема 1.4. Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку

Тема 1.5 Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести).

## 6 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола.

Тема 1.2. Совершенствование подач и их приёма

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета.

Тема 1.2. Тактика парных игр, командной встречи. Игра с форой.

## 7 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 1. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Тема 1.2. Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Розыгрыши «двухходовую» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом).

Тема 1.2. Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

**Самостоятельная работа** студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Характеристика настольного тенниса как средство физического воспитания
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Основные стили игры в настольном теннисе.
5. Основные термины настольного тенниса.
6. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
7. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышами всех мест.
8. Розыгрыш очка. Костюм участника.
9. Правила парной игры. Система проведения командных соревнований
10. Классификация технических приемов в настольном теннисе

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>

2. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная литература:**

1. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91472.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> — ISBN 978-5-4499-0718-9. — Текст : электронный.

3. Сокур Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Сокур Б.П., Эртман Ю.Н., Воробьева С.Е.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95635.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> — электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> — электронная библиотечная система IPR BOOKS
3. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

#### **7. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016



## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых занятий используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в Интернет);
- спортивные залы;
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.