

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 30.12.2022 10:20:56

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Настольный теннис**

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Дизайн среды

2022 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
<b>ИД-1 (УК-7).</b> 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> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>РО-2 ИД-1 (УК-7)</b> историю развития и правила игры в настольный теннис; <b>РО-3 ИД-1 (УК-7)</b> технику и тактику настольного тенниса. <b>РО-4 ИД-1 (УК-7)</b> технику безопасности в спортивном зале
	<i>умеет</i>
	<b>РО-4 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-5 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

**Техническая подготовка настольный теннис.** Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации. Способы держания ракетки. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Обучение умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Игра. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Учебная игра

**Тактическая подготовка теннисистов.** Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе. Тактика игры против игры активного защитника. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

**Техническая подготовка теннисистов.** Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без в вращения мяча. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

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

**Тактическая подготовка теннисистов.** Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов. Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

**Техническая подготовка теннисистов.** Обучение основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Подброс мяча при подаче. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.

**Тактическая подготовка теннисистов.** Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

**Техническая подготовка теннисистов.** Игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разными ударами. Обучение приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Обучение приему срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.

**Тактическая подготовка теннисистов.** Комбинации, применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей. Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести).

**Техническая подготовка теннисистов.** Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Совершенствование подач и их приёма

**Тактическая подготовка теннисистов.** Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. Тактика парных игр, командной встречи. Игра с форой.

**Техническая подготовка теннисистов.** Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств; Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**Тактическая подготовка теннисистов.** Розыгрыши «двухходовую» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом). 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.

##### **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. 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. 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.
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", информационных 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

**7. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

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

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);
- спортивный зал, зал аэробики;
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, 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. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.