

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.12.2022 10:27:05
Уникальный программный ключ:
a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Настольный теннис

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 54.03.01

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Дизайн мультимедиа

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
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>
	РО-1 ИД-1 (УК-7) основы физической культуры и здорового образа жизни; РО-2 ИД-1 (УК-7) историю развития и правила игры в настольный теннис; РО-3 ИД-1 (УК-7) технику и тактику настольного тенниса. РО-4 ИД-1 (УК-7) технику безопасности в спортивном зале
	<i>умеет</i>
	РО-4 ИД-1 (УК-7) применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; РО-5 ИД-1 (УК-7) 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 вращении 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.