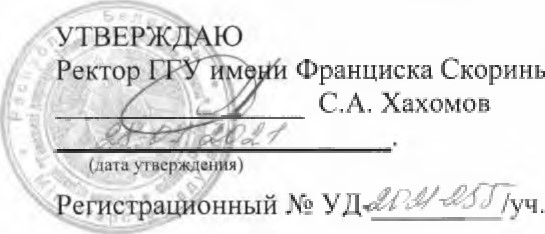
**Учреждение образования**

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



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 гражданственности, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Всего часов за курс** |  | **210** |  |  |  |  | **8** |
| П.З. 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. Развитие быстроты и ловкости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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   1. Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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   1. Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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   1. Совершенствовать технику выполнения плоских подач справа и слева. 2. Развитие точности и координации движения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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 навыковстудента 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. Основополагающим 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемо | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
| е физическое | Юноши | Девушки |  |
| качество |  |  |  |
| Быстрота | Бег на 30 м (не | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |  |
|  | более 5,6 с) |  |  |
|  | Прыжки боком через | Прыжки боком через гимнастическую |  |
|  | гимнастическую | скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |  |
| Координация | скамейку за 30 с (не |  |  |
| менее 15 раз) |  |  |
|  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку за 30 с (не |  |
|  | за 30 с (не менее 35 раз) | менее 30 раз) |  |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места (не менее |  |
| Скоростно- | (не менее 155 см) | 150 см) |  |
| Метание мяча для | Метание мяча для настольного |  |
| силовые качества |  |
| настольного тенниса (не | тенниса (не менее 3 м) |  |
|  |  |
|  | менее 4 м) |  |  |
|  |  |  |  |

*НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

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

* + - 1. **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 c.

4. Барчукова, Г. В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г. В. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 168 c.

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. Технико-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 c.

3. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 c.

4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 c.

5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2016. – 534 c.

6. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студентов вузов / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, 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 c.

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 методики 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.

