СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РАЗДЕЛ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**для всех специальностей**

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Титульный лист

1.2. Пояснительная записка

1.3. Учебная программа-Настольный теннис

1.4.1 Лекция (для 1-го курса)

1.4.2 Лекция (для 1-го курса)

1.4.3 Лекция (для 2-го курса)

1.4.4 Лекция (для 2-го курса)

1.4.5 Лекция (для 3-го курса)

1.4.6 Лекция (для 3-го курса)

2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Техническая подготовка в настольном теннисе

2.1.1 Обучение стойки теннисиста

2.1.2 Обучение техники перемещений у стола

2.1.3 Обучение хвату ракетки

2.1.4 Обучение технике основных видов подач

2.1.5 Обучение технике основных видов ударов

2.2 Физическая подготовка в настольном теннисе

2.2.1 Развитие выносливости теннисиста

2.2.2 Развитие скоростно-силовых качеств теннисиста

2.2.3 Развитие координационных способностей теннисиста

2.2.4 Развитие гибкости теннисиста

2.3 Тактическая подготовка в настольном теннисе

2.4 Психологическая подготовка в настольном теннисе

3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 Контроль теоретических знаний

3.2 Контроль физической подготовки

3.3 Тематика рефератов

3.4 Требования к оформлению рефератов

4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Содержание

4.2 Рекомендуемая литература

4.3 Электронные ресурсы

4.4 Терминологический словарь

4.5.1 Настольный теннис техника В.Самсонова.PDF

4.5.2 Настольный теннис.PDF

4.5.3 Настольный теннис. Правила соревнований.PDF

4.5.4 Настольный теннис1.PDF

4.5.5 Настольный\_теннис\_правила\_игры\_\_судейство\_соревнований.PDF

4.5.6 Обучение за 5 шагов.PDF

4.5.7 Практические занятия - Настольный теннис.PDF

4.5.8 Прошу к столу.PDF

4.5.9 Теория и методика настольного тенниса.PDF

4.5.10 Управление подготовкой в настольном теннисе.PDF