

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР  
А.А. Панфилов  
«30» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
МОДУЛЬ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки спортивный менеджмент**

**Уровень высшего образования бакалавриат**

**Форма обучения очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
6	58 час.	-	54	-	4	зачёт
<b>Итого</b>	<b>58 час.</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>зачёт</b>

Владимир 2015

2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», Модуль «Настольный теннис» является овладение студентами техникой основных движений настольного тенниса; овладение правилами игры, тактикой ведения игры, методикой обучения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Теория и методика базовых видов спорта», «Теория и методика физической культуры». Полученные теоретические знания и умения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», Модуль «Настольный теннис» обеспечивают реализацию практических навыков в учебном процессе по дисциплинам «Повышение профессионального мастерства» при прохождении производственной и преддипломной практик.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **знать:**

- технику физических упражнений, составляющих основу настольного тенниса (ОК-7);
- методику обучения техническим приемам в настольном теннисе (ОК-6);
- методику развития и совершенствования физических качеств при использовании настольного тенниса (ОК-8);
- особенности организации и построения занятий в настольном теннисе (ОК-8);

### **уметь:**

- выполнять и показывать основные элементы настольного тенниса (ОК-8);
- подбирать средства, методы, методические приемы обучения техническим приемам настольного тенниса (ОК-8);
- проводить занятия по настольному теннису (ОК-8).

### **владеть:**

- способами регулирования физической нагрузки в процессе занятий настольным теннисом (ОК-8);
- способами организации и проведения соревнований по настольному теннису (ОК-6).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 58 час.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1	История возникновения и развития игры настольный теннис. Настольный теннис в СССР и России.	6	1-2		2		1			
2	Общая физическая подготовка теннисиста	6	1-2		4					
3	Специальная физическая подготовка	6	3-4		6					
4	Техническая подготовка в настольном теннисе.	6	5-6		6			6/100	Рейтинг-контроль 1	
5	Тактическая подготовка в настольном теннисе	6	7-8		6					
6	Техника и тактика парной игры.	6	9-10		6					
7	Теоретическая подготовка	6	11-12		6				Рейтинг-контроль 2	
8	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	6	13-14		6		1	6/100		
9	Основы методики обучения	6	15-16		6		1			
10	Судейская практика	6	17-18		6		1	6/100	Рейтинг-контроль 3	
<b>Итого 6 семестр:</b>					<b>54</b>		<b>4</b>	<b>18/33,3</b>	<b>зачет</b>	



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре Модуль «Настольный теннис»» осуществляется в виде обсуждений, учебной практики на практических занятиях, с использованием интерактивных, аудиовизуальных методов обучения в объеме не менее 20%.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### Задания для текущего контроля успеваемости студентов

##### Рейтинг-контроль 1

Выполнение контрольных упражнений:

- набивание мяча ладанной и тыльной стороной ракетки;
- толчок справа по диагонали (3 мин);
- толчок слева по диагонали (3 мин);
- подача справа «толчком» по диагонали;
- подача слева «толчком» по диагонали.

##### Рейтинг-контроль 2

Выполнение контрольных упражнений:

- удар «накатом» справа по диагонали;
- удар «накатом» слева по диагонали;
- подача «накатом» слева по диагонали;
- подача «накатом» справа по диагонали.

##### Рейтинг-контроль 3

Выполнение контрольных упражнений:

- «подрезка» справа по диагонали;
- «подрезка» слева по диагонали;
- подача «подрезкой» слева по диагонали;
- подача «подрезкой» справа по диагонали.

#### Вопросы к зачету

1. Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе. Методика обучения.
2. Использование вспомогательного оборудования, тренажеров при изучении техники настольного тенниса.
3. Характеристика круговой системы розыгрыша.
4. Судейство на соревнованиях по настольному теннису.
5. Характеристика тактики игры нападающего против защитника.
6. Классификация техники нападающих ударов в настольном теннисе.

7. Характеристика разминки перед соревнованиями и ее содержание.
8. Характеристика тактики игры нападающего против защитника.
9. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований, их характеристика.
10. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса.
11. Характеристика тактики игры нападающего против нападающего.
12. Характеристика тактики игры защитника против защитника.
13. Игровая подготовка /упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние, контрольные, товарищеские/.
14. Имитационные комбинации “двухходовки” и их значение.
15. Системы розыгрыша командного матча. Расстановка игроков.
16. Анализ техники и методика обучения удару “свеча”, ее значение в игре.
17. Основные тенденции развития настольного тенниса.

#### **Задания для самостоятельной работы студентов**

1. Классификация техники ударов в настольном теннисе.
2. Правила проведения соревнований.
3. Техника выполнения и методика обучения подачам в настольном теннисе.
4. Техника выполнения и методика обучения защитным ударам в настольном теннисе.
5. Техника выполнения и методика обучения нападающим ударам в настольном теннисе.
6. Системы проведения соревнований в настольном теннисе.
7. Составить Положение о соревновании
8. Составить календарь игр по круговой системе для разного количества команд
9. Составить календарь игр по системе с выбыванием для разного количества команд
10. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса

#### **Перечень тем рефератов для самостоятельной работы:**

1. Организация и проведение соревнований.
2. Настольный теннис на Олимпийских играх.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Методика судейства в настольном теннисе.
5. Выступление российских теннисистов на международных соревнованиях.
6. Классификация техники ударов в настольном теннисе.
7. Характеристика технико-тактической подготовки игры в паре.
8. Стили игры и их особенности.
9. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры.
10. ОФП, СФП и психологическая подготовка теннисиста.



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова - М.: Спорт, 2015. – 128 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html>.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.3. (библиотека ВлГУ).
3. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие [Электронный ресурс] / Николаев И.В., Степанова О. Н. - М.: Прометей, 2012. -60 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426301092.html>
4. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография / И.В. Николаев. - М.: Прометей, 2013. – 140 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704224365.html>.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр. — Москва: Академия, 2012. — 479 с. - ISBN 978-5-7695-8798-6.

### б) дополнительная литература:

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Советский спорт. - ("Спорт без границ"), 2010. – 316 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804604.html>.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д: Феникс (Высшее образование), 2012. - 444с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html>.
3. Кабачков С.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>
4. Киреев Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М.: Прометей, 2011. - 66 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 12-е изд., испр. — Москва: Академия, 2014. - 479 с. - ISBN 978-5-4468-0491-7.

**в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Адаптивная физическая культура.
3. Ж.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

**г) интернет ресурсы:**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru>.

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» Модуль «Настольный теннис» проводятся в спортивном корпусе №1 Владимирского государственного университета, по адресу г. Владимир, ул. Горького д. 87 «А». Для проведения практических занятий предусмотрена аудитория № 104 и зал йоги.

**Оборудование:**

- мультимедийный комплекс (проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., экран – 1 шт.);
- классная доска (1 шт.);
- мел,
- теннисный стол (2 шт.);

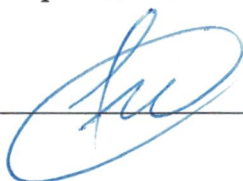
Инвентарь: теннисные ракетки (10 шт.), теннисные мячи (10 шт).

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС  
ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составил ст. преподаватель Миронычева Н.Ю.



Рецензент: зав. кафедрой ФВС

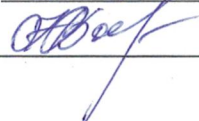


к.б.н., доцент Иванов С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6/1 от 29.01.2015 года

Заведующий кафедрой



Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02

Протокол № 4/1 от 30.01.2015 года

Председатель комиссии



Батоцыренова Т.Е.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные курсы по физической культуре**  
**Модуль Настольный теннис**


Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2015 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.2016 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**

Институт физической культуры и спорта

Кафедра Теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Актуализированная  
рабочая программа  
рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры ТМБОФК  
протокол № 1 от 29.08 2016 г.

Заведующий кафедрой ТМБОФК  
 Батоцыренова Т.Е.

**Актуализация рабочей программы дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре Модуль «Настольный теннис»

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки спортивный менеджмент**

**Уровень высшего образования бакалавриат**

**Форма обучения очная**

Владимир 2016

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: ст. преподаватель Миронычева Н.Ю.



**а) основная литература:**

1. **Теория и методика современных спортивных исследований** [Электронный ресурс]: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич - М.: Спорт, 2016. - 232 с. : ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839251.html>

**б) дополнительная литература:**

1. Шулятьев В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: Изд-во РУДН, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>