Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021г.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Программа учебной дисциплины модуля по выбору Спортивные игры

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Малофеев А.Ю.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021г. № 2

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Настольный теннис» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1. Дисциплины модуля по выбору (спортивные игры) учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-9 семестрах: «Баскетбол и методика преподавания», «Легкая атлетика и методика преподавания», «История физической культуры и спорта», «Мини-футбол», «Флорбол».

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: «Бадминтон», «Производственная (тренерская) практика».

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Настольный теннис» является содействие становлению профессиональной компетентности будущего тренера через формирование целостного представления о роли и месте спортивной игры в настольный теннис в современной образовательной среде и педагогической деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются формирование:

– теоретических знаний о роли и месте настольного тенниса в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорту;

– теоретических знаний, терминологии и понятийного аппарата настольного тенниса, классификации технико-тактических элементов игры в нападении и защите;

– теоретических знаний о структуре, этапах, средствах и методах обучения двигательным действиям (технике, тактике) в настольном теннисе;

– теоретических знаний основ правил соревнований в настольном теннисе;

– практических умений и навыков по использованию средств и методов развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе;

– практических способностей к использованию современных методик (технологий) обучения и контроля физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в процессе учебной и тренировочной деятельности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Настольный теннис» (в таблице представлено соотношение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	Знает	Умеет	Владеет
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими	ОР-1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ОР-2. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на	ОР-3. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ОР-4. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	

действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности.		

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
10	2	72	-	-	8	58	Зачет (6)
Итого:	2	72	-	-	8	58	6

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Практ. занятия	Лаб. занятия	Самост. работа
10 семестр				
Раздел I. Теоретико-методические основы обучения технике и тактике настольного тенниса				
Тема 1. Техника игры в настольном теннисе и методика обучения			2	6
Тема 2. Тактика игры в настольном теннисе и методика обучения				8
Раздел II. Теоретико-методические основы развития физических качеств в настольном теннисе				
Тема 3. Методика развития силы			2	6
Тема 4. Методика развития быстроты			2	6
Тема 5. Методика развития выносливости				8
Тема 6. Методика развития ловкости				8
Тема 7. Методика развития гибкости				8
Раздел III. Теоретико-методические основы организации и проведения соревнований по настольному теннису				
Тема 8. Организация и проведение соревнований по настольному теннису			2	4
Тема 9. Правила игры в настольный теннис				4
ИТОГО:			**8**	**58**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

<u>Раздел I.</u> Теоретико-методические основы обучения технике и тактике настольного тенниса

Тема 1. Техника игры в настольном теннисе и методика обучения.

Характеристика игры в теннис. Компоненты техники теннисиста. Обучение исходным положениям. Обучение способам держания (хвата) ракетки. Исходные положения и обучение подаче мяча. Обучение ударам справа и слева.

Тема 2. Тактика игры в настольном теннисе и методика обучения.

Стратегия и тактика игры. Методика обучения основным видам тактики игры в настольный теннис.

<u>Раздел II.</u> Теоретико-методические основы развития физических качеств в настольном теннисе

Тема 3. Методика развития силы.

Терминология. Характеристика качества. Виды проявления физического качества сила. Средства развития физического качества. Методы развития физического качества. Учет возрастных особенностей.

Тема 4. Методика развития быстроты.

Терминология. Характеристика качества. Виды проявления физического качества быстроты. Средства развития физического качества. Методы развития физического качества. Учет возрастных особенностей.

Тема 5. Методика развития выносливости.

Терминология. Характеристика качества. Виды проявления физического качества выносливости. Средства развития физического качества. Методы развития физического качества. Учет возрастных особенностей.

Тема 6. Методика развития ловкости.

Терминология. Характеристика качества. Виды проявления физического качества ловкости. Средства развития физического качества. Методы развития физического качества. Учет возрастных особенностей.

Тема 7. Методика развития гибкости.

Терминология. Характеристика качества. Виды проявления физического качества гибкости. Средства развития физического качества. Методы развития физического качества. Учет возрастных особенностей.

<u>Раздел III.</u> Теоретико-методические основы организации и проведении соревнований по настольному теннису

Тема 8. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Организация соревновательных действий игроков в одиночных и парных играх. Контроль выполнения правил соревнований. Подведение итогов игры, определение результатов игры.

Тема 9. Правила игры в настольный теннис.

Правила настольного тенниса в условиях одиночной и парной игры.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Настольный теннис»

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену.

Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических (лабораторных) занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом.

Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические (лабораторные) занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Самостоятельная работа студентов результативна тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического

материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по вопросам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра. Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме подготовка реферата.

Тематика рефератов:

1. История возникновения, развития, современные тенденции настольного тенниса.
2. Правила игры настольного тенниса.
3. Характеристика игры настольного тенниса.
4. Средства и способы ведения игры.
5. Основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса.
6. Основы построения спортивной подготовки.
7. Дидактические принципы обучения.
8. Этапы, структура и последовательность обучения техническим приемам настольного тенниса.
9. Методика обучения приемам техники нападения настольного тенниса.
10. Методика обучения приемам техники защиты настольного тенниса.
11. Правила соревнований настольного тенниса.
12. Тактические действия в нападении настольного тенниса.
13. Тактические действия в защите настольного тенниса.
14. Методика обучения тактическим действиям настольного тенниса.
15. Средства и методы развития физических качеств в настольном теннисе.
16. Технология планирования тренировочного процесса в настольном теннисе.
17. Виды комплексного контроля подготовленности в настольном теннисе.
18. Методика развития физических качеств обучающихся в настольном теннисе.
19. Особенности обучения и тренировки детей, подростков и юношей (возрастные особенности занимающихся, средства и методы обучения и тренировки, содержание материала по разделам тренировки, организация тренировочных занятий).
20. Особенности отбора детей для занятий настольным теннисом в ДЮСШ (задачи и организация отбора, этапы многолетней подготовки и их содержание, тестирование).
21. Физическая подготовка (задачи, содержание различных этапов годового цикла, многолетней подготовки; средства и методы развития ОФП и СФП; нагрузка и отдых как компоненты тренировки).
22. Техническая подготовка (задачи, классификация техники игры, средства, методы, анализ технического приема и способа). Методика обучения элементам техники игры.
23. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.
24. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств: развитие силовых способностей (средства и методы воспитания, тестирование).
25. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств: развитие быстроты (средства и методы воспитания, тестирование).
26. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств: развитие выносливости (средства и методы воспитания, тестирование).
27. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств: развитие координационных способностей (средства и методы воспитания, тестирование).
28. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств: развитие гибкости (средства и методы воспитания, тестирование).

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь.
2. Время игры (продолжительность, начало и возобновление частей игры).
3. Число игроков и их обмундирование.
4. Полномочия, права и обязанности судьи.
5. Обязанности секретаря.
6. Нарушения правил и недисциплинированное поведение.
7. Дисциплинарные санкции.
8. Жесты и терминология судьи.
9. Виды подготовки в спортивных играх.
10. Принципы, средства и методы обучения и воспитания физических качеств.
11. Формы и методы организации занятий по настольному теннису. Структура и последовательность процесса обучения двигательным действиям.
12. Структура разучивания технического элемента (приема).
13. Техника игры (термины и понятия). Классификация технических элементов игры в нападении.
14. Техника игры (термины и понятия). Классификация технических элементов игры в защите.
15. Классификация и техника выполнения ударов. Методика обучения игровым приемам и способам ударов.
16. Контроль технической и тактической подготовленности игроков.
17. Техническая подготовка (содержание, средства, методы).
18. Тактическая подготовка (содержание, средства, методы).
19. Физическая подготовка (содержание, средства, методы).
20. Психологическая подготовка (содержание, средства, методы).
21. Теоретическая подготовка.
22. Положение о соревнованиях по настольному теннису.
23. Системы розыгрыша в соревнованиях по настольному теннису.
24. Методика отбора детей для занятий настольным теннисом.
25. Особенности обучения и воспитания детей разного возраста и пола.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Малофеев А.Ю., Григорьева Н.С. Физическое воспитание студенческой молодежи. Методические основы развития силовых способностей: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Малофеев, Н.С. Григорьева. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – 36 с.

2. Малофеев А.Ю., Тинюков А.Б. Физическое воспитание студенческой молодежи. Теоретические и методические основы развития ловкости: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Малофеев, А.Б. Тинюков. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – 48 с.

3. Малофеев А.Ю., Степанова О.А. Физическое воспитание студенческой молодежи. Основы теории и педагогический контроль подготовленности: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Малофеев, О.А. Степанова. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – 42 с.

4. Малофеев А.Ю., Зверев А.П. Самооценка физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: Учебно-методические рекомендации / А.Ю. Малофеев, А.П. Зверев. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – 31 с.

5. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: УлГПУ, 2017. – 137 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Настольный теннис»

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через формирование образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: подготовка реферата, двигательное упражнение с различной целевой направленностью (демонстрация упражнения по технике или тактике игры), двигательный тест с оценкой физической подготовленности в данном виде спорта (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), работа (функциональные обязанности) в должности судьи по данному виду спорта. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на лабораторных занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Подготовка реферата ОС-2 Двигательное упражнение	ОР-1 Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ОР-2. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений,

	ОС-3 Двигательный тест	упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ОР-3. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** **зачет** ОС-4 Зачет в форме устного собеседования	ОР-4. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Настольный теннис».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Настольный теннис»

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Настольный теннис»

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к зачету:

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь.
2. Время игры (продолжительность, начало и возобновление частей игры).
3. Число игроков и их обмундирование.
4. Полномочия, права и обязанности судьи.
5. Обязанности секретаря.
6. Нарушения правил и недисциплинированное поведение.
7. Жесты и терминология судьи.
8. Виды подготовки в настольном теннисе.
9. Принципы, средства и методы обучения и воспитания физических качеств.
10. Формы и методы организации занятий по настольному теннису. Структура и последовательность процесса обучения двигательным действиям.
11. Структура разучивания технического элемента (приема).
12. Техника игры (термины и понятия). Классификация технических элементов игры в нападении.

13. Техника игры (термины и понятия). Классификация технических элементов игры в защите.

14. Классификация и техника выполнения ударов. Методика обучения игровым приемам и способам ударов.

15. Контроль технической и тактической подготовленности игроков.

16. Техническая подготовка (содержание, средства, методы).

17. Тактическая подготовка (содержание, средства, методы).

18. Физическая подготовка (содержание, средства, методы).

19. Психологическая подготовка (содержание, средства, методы).

20. Теоретическая подготовка.

21. Положение о соревнованиях по настольному теннису.

22. Системы розыгрыша в соревнованиях по настольному теннису.

23. Методика отбора детей для занятий по настольному теннису.

24. Особенности обучения и воспитания детей разного возраста и пола.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачет
10 семестр	Разбалловка по видам работ	4 х 1=4 балла	164 баллов	32 балла
	Суммарный макс. балл	4 балла max	168 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 10 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«Зачтено»	Более 100
«Не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических (лабораторных) занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к практическим (лабораторным) занятиям.

При подготовке к практическим (лабораторным) занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического (лабораторного) занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени занятия студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснением. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических (лабораторных) зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий (10 семестр)

Лабораторное занятие к разделу №1: теоретико-методические основы обучения технике и тактике настольного тенниса.

Тема лабораторного занятия: основные понятия и термины, классификация техники игры в настольный теннис.

Цель лабораторного занятия: ознакомиться с основными понятиями и терминами, классификацией техники игры в настольный теннис.

Рекомендации к самостоятельной работе:

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия, исходя из тематики вопросов к самостоятельной работе.

2. Повторить материал по теме – техника спортивных игр (настольный теннис). Правила игры.

Содержание лабораторного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть. Общие развивающие, подготовительные и подводящие упражнения, исходя из предстоящей цели лабораторного занятия.

2. Основная часть. Двигательные упражнения (тесты), исходя из темы лабораторного занятия – техника игры в настольный теннис.

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление функционального состояния и его оценка (самооценка). Упражнения на внимание. Подведение итогов выполнения двигательных упражнений (тестов).

Форма представления отчетности:

Демонстрация обучающимся двигательных упражнений, заданий и тестов.

Лабораторное занятие к разделу №2: теоретико-методические основы развития физических качеств в настольном теннисе.

Тема лабораторного занятия: основные понятия и термины, развитие силы.

Цель лабораторного занятия: ознакомиться с основными средствами и методами развития силы в настольном теннисе.

Рекомендации к самостоятельной работе:

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия, исходя из тематики вопросов к самостоятельной работе.

2. Повторить материал по теме №1 – техника спортивных игр (настольный теннис). Правила игры.

Содержание лабораторного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть. Общие развивающие и подготовительные упражнения, исходя из предстоящей цели лабораторного занятия.

2. Основная часть. Двигательные упражнения (тесты), исходя из темы лабораторного занятия – развитие силы в настольном теннисе.

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление функционального состояния и его оценка (самооценка). Упражнения на внимание. Подведение итогов выполнения двигательных упражнений (тестов).

Форма представления отчетности:

Демонстрация обучающимся двигательных упражнений, заданий и тестов.

Лабораторное занятие к разделу №3: теоретико-методические основы организации и проведения соревнований по настольному теннису.

Тема лабораторного занятия: основные понятия и термины (правила игры), организация соревнований.

Цель лабораторного занятия: ознакомиться с основными понятиями и терминами по правилам игры, организацией соревнований.

Рекомендации к самостоятельной работе:

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия, исходя из тематики вопросов к самостоятельной работе.

2. Повторить материал по теме №2 – развитие качества силы в настольном теннисе.

Содержание лабораторного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть. Общие развивающие, подготовительные и подводящие упражнения, исходя из предстоящей цели лабораторного занятия.

2. Основная часть. Соревновательная практика и методика судейства в настольном теннисе.

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление функционального состояния и его оценка (самооценка). Упражнения на внимание. Подведение итогов соревновательной практики в одиночной и парной игре.

Форма представления отчетности:

Демонстрация обучающимся двигательных упражнений и заданий.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429

2. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118830

Дополнительная литература

1. Стрельников, А. А. Настольный теннис в вузе : учебное пособие / А. А. Стрельников. — Самара : СамГУПС, 2008. — 79 с. — ISBN 978-5-98941-075-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/130412

2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

Интернет-ресурсы

1. Спортивные игры. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430429 Настольный теннис: обучение за 5 шагов. Свободный доступ.

2. Спортивные игры. http://www.russkikh.com/rules.htm Правила игры в бадминтон. Свободный доступ.

3. Спортивные игры. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210375 Комплексный контроль в спортивных играх. Свободный доступ.

4. Спортивные игры. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210472 Основы спортивного мастерства. Свободный доступ.