

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.В.08.05**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Настольный теннис**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная  
Год набора: 2021

Общая трудоемкость: ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	32,25	32,25
Самостоятельная работа	31,75	31,75
Контроль		
<b>Итого</b>	64	64

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий для игры в настольный теннис.

Задачи дисциплины:

- 1) Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- 2) Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления для игры в настольный теннис;
- 3) Обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений возле игрового стола;
- 4) Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении. Обучение выполнению упражнений на тренажере.
- 5) Обучение ударом "накат", "подрезка", "подставка", игра по направлениям, разновидности подач справа и слева.
- 6) Обучение приёму подач, пассивному и активному приёму, игре на счёт.
- 7) Формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>2</sup>	Планируемые результаты обучения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	УК-7.1. Определяет оптимальный уровень физической подготовленности	Знать: историю развития настольного тенниса
		Уметь: играть в настольный теннис
	УК-7.2.	Владеть: осознанием

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
и профессиональной деятельности (УК-7)	Обеспечивает социальную и профессиональную деятельность	социальной значимости своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) <sup>3</sup>	Вид учебной работы <sup>4</sup>	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы <sup>5</sup>	Интерактив, ч. <sup>6</sup>	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основные способы игры в настольном теннисе	Практическое занятие	Психологическая настройка теннисистов перед	5	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе.	5	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Методика обучения перемещениям	5	2	4		Устный ответ
	Практическое занятие	Анализ техники и методики обучения “топ-спину” справа	5	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Судейство на соревнованиях по настольному теннису	5	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Характеристика тактики игры нападающего против защитника	5	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Классификация техники нападающих ударов в	5	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Анализ техники и методика обучения подачи справа с	5	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Исторические сведения о возникновении настольного	5	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Характеристика техники игры защитника	5	2	8		Опрос по теме

3

4

5

6

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Типичные ошибки в технике завершающего удара, методика	5	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Этапы разучивания технического приема, их характеристика в	5	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Анализ техники и методика обучения удару “свеча”, ее	5	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Классификация техники защитных ударов в настольном	5	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Обучение техники наката справа	5	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Стойки и перемещения теннисистов в парной игре. Анализ техники и методика	5	2	8		Проверка реферата
<b>Итого:</b>				<b>32</b>	<b>100</b>		

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

При игре в настольный теннис **обращайте внимание** на правильность движений и перемещений у стола. Отрабатывая технику, **первые удары выполняйте**, не придавая мячу вращения. Ваша задача удерживать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы **движения были быстрыми**, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола. Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить **основные игровые действия**, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета.

Для **совершенствования ударов** и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров. В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Собеседование вопросы по разделам: Правило подачи. Перерывы в игре и остановки. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Основные термины настольного тенниса.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля Комплект заданий для контрольной работы

**Тема:** *Передвижение в паре при игре в настольный теннис.*

Особый раздел в технике передвижений составляют передвижения в паре. В парной игре теннисисты, выполняя поочередно удары, должны постоянно менять положение так, чтобы не мешать партнеру, но в то же время своевременно оказаться на месте. Рассмотрим основные 5 способов передвижений в парной игре, которые наиболее часто встречаются в играх опытных теннисистов.

*Первый способ* передвижения называют линейным. Выполнив удар, партнер отходит в сторону - один все время вправо, а другой влево по договоренности или же в кратчайшую к краю стола сторону так, чтобы не загромождать поле зрения партнера. Данный способ передвижения применяется в случае, если один партнер играет левой рукой, а другой - правой или когда оба теннисиста играют на ближней дистанции.

*Второй способ* передвижения называется «Т образным». Он используется, когда один из игроков предпочитает играть на ближней, а другой на средней или дальней дистанции. Играющий в ближней зоне передвигается вправо влево вдоль стола, а его партнер -вперед назад.

*Третий способ* передвижения - «И образный» - используется, если оба игрока предпочитают играть на средней от стола дистанции. В этом случае спортсмены также придерживаются основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола, один из игроков двигается вперед назад, а другой из левой части площадки по диагонали слева направо.

Наиболее часто в паре применяется *четвертый способ* передвижения - «О образный». После выполнения удара у стола игрок отходит в сторону и назад за спину партнера, занимает его место, а партнер перемещается к столу. При этом игроки передвигаются по кругу, как бы освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, в зависимости от того, о какую половину стола ударится мяч. Если мяч прилетает в правую половину стола, то игрок после удара отходит вправо—назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, необходимо придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера,



Передвигаться в кратчайшую сторону, к одному из углов стола.

*Пятый способ* передвижения - «Л образный» - используется, когда в паре играют левша и правша. Игроки находятся в разных углах стола на некотором расстоянии от него: правша в левом углу, а левша в правом — и выходят к столу для выполнения ударов. Такое расположение игроков обусловлено тем, что у большинства теннисистов лучшими являются удары ладонной стороной ракетки. Все эти способы передвижений успешно применяются в игре и даже могут сочетаться в розыгрыше одного очка. Поэтому не ограничивайте свой технический арсенал одним или двумя способами передвижений.

**Тема:** Атакующий удар справа.

Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон.

Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Задание 1.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Задание 1.

1. Научит выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

**Тема:** Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена.

Задание 1. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства.

Задание 2. Правила соревнований, их организация и проведение.

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин с права и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших

тренажерах (велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.

Правила техники безопасности.

#### **Темы письменных работ**

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

### 7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 5

№ п/п	Вопросы по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Настольный теннис.
1	Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2	Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
3	Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
4	Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
5	Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
6	Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
7	Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
8	Методика обучение технике игры в настольный теннис.
9	Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
10	Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
11	Основные стили игры в настольном теннисе.
12	Классификация технических приемов в настольном теннисе.
13	Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
14	Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
15	Основные термины настольного тенниса.
16	Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
17	Методика проведения соревнований по настольному теннису.
18	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
19	Права и обязанности участников соревнований.
20	Судейская терминология в настольном теннисе.
21	Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
22	Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
23	Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
24	Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
25	Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
26	История возникновения и развития настольного тенниса.
27	Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.

#### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт	1. Наличие реферата.	«зачтено»	Посещение лекционных и

(семестр) устный и практический	2.Наличие конспектов. 3.Тестирование не ниже 70%. 4.Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по туризму. 6. Выполнены все практические задания		практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
---------------------------------	---	--	--

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС <sup>7</sup>
1	Ветков Н. Е.	Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : МАБИН, 2016. - 126 с. : ил. Ключевые слова: учебно-методические пособия; спорт; спортивные игры; подвижные игры; физическое воспитание; ЭБС "IPRbooks"	Электронный ресурс	2016	ЭБС "IPRbooks"
2	Ковыршина Е. Ю.	Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. - Омск : СибГУФК, 2017. - 108 с. Ключевые слова: учебные пособия; спорт; спортивные игры; правила соревнований; баскетбол; волейбол; гандбол; футбол; ЭБС "IPRbooks"	Электронный ресурс	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Бойко О. Я.	Настольный теннис [Текст] : метод. пособие для тренеров Специальной Олимпиады / О. Я. Бойко, Л. Н.	Методическое пособие для тренеров	2015	2

<sup>7</sup> Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		Руковишникова ; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург] : ДИСПО-центр, [2015]. - 159 с. : ил. - (Дорога спорта / Дорога жизни) (Библиотека СООБО "ДИСПО-центр"). - Библиогр.: с. 157-159. - Глоссарий: с. 152-156. - 20-00.			

## 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
<b>1</b>	Бойко О.Я.	<b>Настольный теннис</b> [Электронный ресурс] : электрон. метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. В 2 ч. Ч. 1. Тренировка с большим количеством мячей. Ч. 2 / перевод Ю. Штейн ; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург] : ДИСПО-центр, [2015]. - 41 мин., 36 сек. - (Дорога спорта / Дорога жизни) (Библиотека СООБО "ДИСПО-центр"). - 10-00.	Электронный ресурс]	2015	ЭБС "IPRbooks"
2		Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. ; Гриф УМО. - М. : Академия, 2010. - 396, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-7051-3 : 296-00	Учебник для студенческих Вузов	2010	2

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем<sup>8</sup>

- □ <http://edu.kemsu.ru/> Информационно образовательный комплекс (портал)  
КемГУ
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
- <http://journals.cambridge.org/> Издательство Оксфордского университета
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.rustt.ru/asp/article/325>  
<http://ttfr.ru/rus/contacts/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочная

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал У-125	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

<sup>8</sup> Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.



№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	