

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Цель дисциплины**

1.2. **Задачи**

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины**

**4. Структура и содержание дисциплины**

**4.1. Структура дисциплины**

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций.**

**4.3. Содержание дисциплины**

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

**4.5. Содержательно-логические взаимосвязи дисциплины**

**«Настольный теннис» с последующими**

**дисциплинами**

**5.** **Образовательные технологии**

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**дисциплины.**

**8. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины «Настольный теннис»студентами 4 курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств настольного тенниса и бадминтона для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Настольный теннис, бадминтон»решаются следующие **задачи**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к ее к профессиональной деятельности,

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом,

- овладение практическими умениями и навыками сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, совершенствования свойств личности,

- обеспечение общей физической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности,

- приобретение опыта творческого использования средств игр в настольный теннис и бадминтон для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО**

2.1. Учебная дисциплина «Настольный теннис» (Б1.В.ДВ.10.2) относится к блоку Б.1 – вариативная часть.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: Физическая культура (общеобразовательный уровень), Анатомия, Естественно-научные основы физической культуры, БЖД, Биомеханика двигательной деятельности.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины «Настольный теннис»необходимо как предшествующее: Теория и методика обучения базовым видам спорта, ППМ, Технологии спортивной тренировки в ИВС.

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** **«Настольный теннис».**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимся в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК- 4);

**В результате освоения дисциплины «Настольный теннис» студент должен:**

**Знать**:

- теоретический материал по основным вопросам теории и методики настольного тенниса и бадминтона;

- историю развития игр;

- терминологию настольного тенниса, бадминтона;

- правила игры в настольный теннис и бадминтон;

- методику организации и проведения соревнований по настольному теннису и бадминтону;

- технику выполнения и методику обучения базовым элементам игры;

- основные привила безопасности на занятиях.

**Уметь**:

- организованно и быстро готовить места занятий;

- использовать полученный на занятиях по настольному теннису и бадминтону опыт для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей;

- владеть основными техническими приемами игры и методикой обучения;

- отмечать ошибки в выполнении упражнений и находить способы их устранения;

- организовать самостоятельное занятие, подобрать необходимый комплекс упражнений;

- контролировать уровень здоровья, проводить экспресс-оценку;

- осуществлять судейство соревновательной встречи;

- составлять системы проведения соревнований и вести протоколы соревновательных встреч;

- использовать накопленные в области игр духовные ценности, полученные знания для воспитания, формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях.

**Владеть**:

- основами техники и тактики игр;

- основами методики начального обучения;

- профессиональными навыками проведения практических занятий;

- различными вариантами и способами проведения разминки;

- навыками судейства на площадке и судей-секретарей.

**4. Структура и содержание дисциплины «Настольный теннис»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | СЕМЕСТРЫ |  |
| 8-ой |
| **Аудиторные занятия** (всего) | **48** | 48 |
| В том числе:  -Лекции (ЛЗ) | 12 | 12 |
| -Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа** | **60** | 60 |
| **Виды промежуточной аттестации:**  -экзамен | **36** | 36 |
| **Общая трудоёмкость**:  - часы  - зачётные единицы. | **144**  **4** | 144  4 |

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины, темы раздела** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** | | | | **Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)**  **Форма промежуточной аттестации**  **(по семестрам)** |
| **Всего** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Самостоятельная** |
| **Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса** | **8** | **74** | **8** | **26** | **40** |  |
| ***Тема 1. История настольного тенниса*** |  | 8 | 2 |  | 6 | Тестирование |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису*** |  | 14 | 4 |  | 10 | Тестирование, проведение соревнований |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения настольному теннису*** |  | 52 | 2 | 26 | 24 | Проведение упражнений с группой и написание конспекта |
| **Раздел II. Основы теории и методики бадминтона** | **8** | **34** | **4** | **10** | **20** |  |
| ***Тема 1. История бадминтона*** |  | 5 | 1 |  | 4 | Тестирование |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по бадминтону*** |  | 7 | 1 |  | 6 | Тестирование, проведение соревнований |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения бадминтону*** |  | 22 | 2 | 10 | 10 | Проведение упражнений с группой и написание конспекта |
| ***Экзамен подготовка*** |  | 36 |  |  | 36 |  |
| ***итого*** |  | 144 | 12 | 36 | 96 |  |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | Кол-во часов | Компетенции | | |
| ОПК-6 | ПК-4 | Общее количество компетенций |
| **Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса** | **74** | + | + | **2** |
| ***Тема 1. История настольного тенниса*** | 8 |  | + | 1 |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису*** | 14 | + | + | 2 |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения настольному теннису*** | 52 | + | + | 2 |
| **Раздел II. Основы теории и методики бадминтона** | **34** | + | + | **2** |
| ***Тема 1. История бадминтона*** | 5 |  | + | 1 |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по бадминтону*** | 7 | + | + | 2 |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения бадминтону*** | 22 | + | + | 2 |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** |
| **7 семестр** | |
| **Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса** | |
| ***Тема 1. История настольного тенниса*** | Возникновение игры «пинг-понг» и дальнейшее ее развитие как вида спорта. Развитие настольного тенниса в мире. Развитие настольного тенниса в России. Настольный теннис в Ростовской области |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису*** | Оборудование и инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Игровая одежда. Основные термины. Проведение встречи, партии. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Порядок игры. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Правило активизации игры. Перерывы. Советы. Права и обязанности участника соревнований. Наклеивание и инструментальная проверка ракеток. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Общие организационные вопросы. Круговой способ, способы с выбыванием, смешанный способ. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи. |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения настольному теннису*** | Классификация техники игры. Хватки ракетки. Передвижения теннисиста. Подачи. Виды ударов. Техника и методика начального обучения. Хватка ракетки. Методика обучения хватке. Развитие навыков владения мячом и ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнения у стены. Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Толчок слева. Обучение основной стойке теннисиста. Обучение удару толчком. Обучение подаче толчком. Типичные ошибки при обучении удару толчок. Накат справа. Обучение удару накатом справа. Обучение подаче накатом справа. Типичные ошибки при обучении удару накат справа. Накат слева. Обучение удару накатом слева. Обучение подаче накатом слева. Типичные ошибки при обучении удару накатом слева. Подрезка слева. Обучение удару срезкой слева. Обучение подаче срезкой слева. Срезка справа. Обучение удару срезкой справа. Обучение подаче срезкой справа. *Сложные технические приемы.* Завершающий удар справа. Топ-спин справа. Тактика игры в настольный теннис. |
| **Раздел II. Основы теории и методики бадминтона** | |
| ***Тема 1. История бадминтона*** | Возникновение игры в бадминтон. Развитие бадминтона в мире. Развитие бадминтона в России. Достижения Российских спортсменов. |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по бадминтону*** | Корт (площадка). Ракетки. **Струны. Воланы. Форма. Терминология.** Жеребьевка. Счёт. Смена сторон. Подача. Одиночные игры. Парные игры. Ошибки поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан вне игры. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания. Особенности проведения соревнований в бадминтоне. Состав судейской бригады. Судья на вышке. Судья на подаче. Судья на линии. Регламент проведения встречи. Замена волана. Рекомендации для судей на подаче. Рекомендации для судей на линии. |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения бадминтону*** | Техника и методика начального обучения. Удары из передней зоны. Удары из средней и задней зоны площадки. Короткая подача. Высокодалекая подача. Плоская подача. Откидка. Плоский удар. Высокий далекий удар. Смеш и полусмеш. Методика начального обучения. Хватка ракетки. Обучение правильной хватке. Развитие навыков владения воланом и ракеткой. Упражнения с воланом и ракеткой. Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами бадминтона. Обучение высоко-далекой подаче. Ошибки при выполнении подачи. Удары сверху. Обучение высоко-далекому удару. Ошибки при выполнении высоко-далекого удара. Обучение плоскому удару справа. Ошибки при выполнении плоского удара. Обучение подставке. Ошибки при выполнении подставки. Тактика игры в бадминтон. |

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса** | **40** |  |  |
| ***Тема 1. История настольного тенниса*** | 6 | Проработка учебного материала по конспектам лекций. | Экспресс-опрос |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису*** | 10 | Составление положения о соревнованиях. Составление систем розыгрыша по круговой системе и с выбыванием. Рассеивание игроков. Заполнение именной и технической заявок. Ведение протоколов личных и командных соревнований. Определение победителя. | Письменный отчет. |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения настольному теннису*** | 24 | Составление конспекта специальной разминки теннисиста. Составление конспекта основной части занятия. Заполнение карточек-заданий. Анализ ошибок в технике выполнения ударов 2 студентов группы. | Письменный отчет. |
| **Раздел II. Основы теории и методики бадминтона** | **20** |  |  |
| ***Тема 1. История бадминтона*** | 4 | Проработка учебного материала по конспектам лекций. | Экспресс-опрос |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по бадминтону*** | 6 | Заполнение технической заявки. Ведение протоколов личных и командных соревнований. | Письменный отчет. |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения бадминтону*** | 10 | Составление конспекта специальной разминки бадминтониста. Составление конспекта основной части занятия. Заполнение карточек-заданий. Анализ ошибок в технике выполнения ударов 2 студентов группы. | Письменный отчет. |

**5.** **Образовательные технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов, тем дисциплины | Образовательные технологии |
| **Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса** | |
| ***Тема 1. История настольного тенниса*** | Лекция – презентация (0,5 час). |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису*** | Лекция – презентация (0,5 час).  Деловые игры (6 час)  Организация самостоятельной работы учащихся (2 час) |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения настольному теннису*** | Лекция – презентация (1 час).  Индивидуальная работа на фоне самостоятельной работы группы (4 час)  Парная и групповая форма (8 час)  Проблемное обучение (6 час) |
| **Раздел II. Основы теории и методики бадминтона** | |
| ***Тема 1. История бадминтона*** | Лекция – презентация (0,5 час). |
| ***Тема 2. Правила и организация соревнований по бадминтону*** | Лекция – презентация (0,5 час).  Деловые игры (6 час)  Организация самостоятельной работы учащихся (2 час) |
| ***Тема 3. Техника и методика начального обучения бадминтону*** | Лекция – презентация (1 час).  Индивидуальная работа на фоне самостоятельной работы группы (4 час)  Парная и групповая форма (6 час)  Проблемное обучение (6 час) |

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.**

**Раздел 1. Основы теории и методики настольного тенниса**

**Теория:**

1. История возникновения и развития игры.
2. Характеристика игры в настольный теннис.
3. Комплекс упражнений с мячом и ракеткой для развития координации.
4. Определение техники игры, основные группы технических приемов.
5. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек.
6. Способы передвижений в настольном теннисе.
7. Игры и эстафеты с мячом и ракеткой.
8. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
9. Правила подачи.
10. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.
11. Правила проведения соревновательной встречи. Ввод мяча в игру.
12. Правила парной игры.
13. Тактика игры в настольный теннис.
14. Деятельность судейской коллегии в настольном теннисе.
15. Виды соревнований в настольном теннисе.
16. Проведение командных соревнований. Круговая система розыгрыша.

# **Практика:**

* 1. Выполнение удара толчком слева по диагонали и по прямой.
  2. Выполнение наката справа и слева по диагонали.
  3. Выполнение подач накатами.
  4. Выполнение срезки справа и слева по диагонали.
  5. Выполнение подач срезками.

**Методика:**  
Овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками:

- Проведение специализированной разминки.

- Проведение упражнений с мячом и ракеткой.

- Проведение игр и эстафет с элементами настольного тенниса.

- Овладеть методикой обучения базовым элементам настольного тенниса : толчок, накат справа и слева, подачи накатами справа и слева, срезка справа и слева, подачи срезкой слева и справа.

- Владеть терминами настольного тенниса

- Осуществлять судейство соревнований.

**Перечень тем рефератов:**

1. Структура игры и соревновательной деятельности.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
4. Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса.
5. Основные понятия и терминология настольного тенниса.
6. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера.
7. Виды подготовки игроков.
8. Классификация и общая характеристика техники игры.
9. Основы тактики игры.
10. Характеристика стилей игры в настольный теннис.
11. Организация и проведение занятий настольным теннисом в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы.
12. Техника безопасности в массовых занятиях настольным теннисом.
13. Права и обязанности участников соревнований и судей.
14. Методика организации и проведения соревнований.
15. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.

Раздел 7 Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение

Карта методического обеспечения дисциплины спортивные игры- настольный теннис

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6.1 Основная литература | | | | | | | | |
| 7.1.1 | * Команов В.В. | Тренировочный процесс в настольном теннисе | М.:Советский спорт |  | 2014 |  | http://e.lanbook.com/ |  |
| 7.1.2 | Смирнов Ю.Н. | Бадминтон:Учеб.для вузов.-2-е изд.,с изм. и доп. | М. : Советский спорт |  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользова-теля |
| 7.2 Дополнительная литература | | | | | | | | |
| 7.2.1 | А.А. Иванова, Т.А. Иванова | Значение физического качества ловкости как основы технического совершенствования спортсменов, занимающихся бадминтоном : метод. указания | Ростов н/Д : ИЦ ДГТУ |  | 2010 | 5 |  | . |
| 7.2.2 | Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. | Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки | Омск:Омский государственный университет |  | 2013 |  | <http://biblioclub.ru/> | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользова-теля |
| **Периодические издания** | | | | | | | | |
| 7.3.1 |  | Теория и практика физической культуры | | | | | elibrary.ru | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.3.2 |  | «Физкультура и спорт» | | | | | elibrary.ru |

**8. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

Спортивный зал для занятий спортивными играми с комплектом переносных столов для настольного тенниса, стойки и сетка для бадминтона. Игровой инвентарь (ракетки, воланы).