

Федеральное агентство связи

**Государственное федеральное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**

**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ**

**ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА**

Самара

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»
Кафедра физического воспитания**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»
(специализация «Настольный теннис»)
для студентов дневной формы обучения
всех специальностей (бакалавриат)

Самара
2011

Федеральное агентство связи
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования «Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики»
Кафедра физического воспитания

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Учебно-методическое пособие для студентов
дневной формы обучения всех специальностей (бакалавриат)
по дисциплине «Физическая культура»

УДК 796.386 Н-32

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (специализация «Настольный теннис») для студентов дневной формы обучения всех специальностей (бакалавриат).

сост.: ст. преп. Е.Е.Демчук, ст. преп. Л.А.Мокеева, к. б. н. И.Ф.Межман, ст. преп. Ю.В. Шиховцов.

Самара: Изд-во ПГУТИ., 2011-48стр.

Представлен учебно-методическое пособие в виде учебного материала программы для студентов. Распределен по годам обучения на теоретический, практический и контрольный разделы в соответствии с основными принципами физического воспитания.

Предназначен для студентов дневной формы обучения всех специальностей (бакалавриат) и преподавателей по специализации «Настольный теннис».

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

Составитель ст. преподаватель Е.Е.Демчук,
ст. преподаватель Л.А.Мокеева, заведующий кафедрой
физвоспитания кандидат биологических наук И.Ф.Межман,
кандидат педагогических наук доцент Ю.В.Шиховцов.

Оглавление

Раздел I. Рабочая программа.....	3
I.1. Общие положения.....	3
I.2. Цель и задачи физического воспитания.....	5
I.3. Содержание программы.....	6
I.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины. ...	7
Раздел II. Контрольные нормативы для оценки спортивно-технической подготовленности студентов I – III курсов.....	26
Раздел III. Контрольные нормативы для оценки общей физической подготовленности студентов I – III курсов.....	32
Раздел IV. Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности студентов I – III курсов.....	34
Раздел V. Словарь основных определений, понятий и терминов по настольному теннису.....	35
Библиографический список.....	45
Приложение.....	47

Раздел I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

I.1 Общие положения

Физическая культура – важнейший компонент целостного развития личности. Согласно Основам законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, она представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом для формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Настольный теннис как спортивная игра, является эффективным средством физического воспитания молодежи. Доступность инвентаря и оборудования, простота правил игры, зрелищная привлекательность соревнований – вот далеко не полный перечень причин, обуславливающих большую популярность настольного тенниса среди студентов.

В настоящее время современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека. Повышаются требования человека к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложно меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Все эти качества развивает настольный теннис. Конечным результатом обучения студентов, специализирующихся в настольном теннисе является создание высокого уровня психологической подготовленности будущих специалистов к профессиональной деятельности по избранной специальности.

Предложенная рабочая программа составлена на основе ФГОС – 3 поколения, примерной учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений (2000г.).

Программа включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы. На освоение, которых выделяется 400 часов (1 курс – 140 час. 2 курс – 140 час, 3курс – 120 час.). Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, консультаций, проводимых преподавателями, специалистами по настольному теннису. Численный состав группы 12-15 человек. Учебные занятия проводятся в форме урока 2 раза в неделю по 90 минут каждое занятие в рамках академического расписания.

I.2 Цель и задачи физического воспитания студентов

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусмотрено решение комплекса задач – **воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
 - знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся;
 - обеспечение общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессии;
- Кроме того решается ряд частных задач:
- обучение и совершенствование основных приемов техники и тактики игры в настольный теннис;
 - воспитание специальных физических способностей (гибкости, быстроты, точности, ловкости, силы и др.);
 - подготовка теннисистов для комплектования сборных команд факультетов;
 - совершенствование спортивного мастерства;
 - приобретение знаний по теории и методике спортивной тренировки, организации и проведению соревнований по настольному теннису;
 - овладение практическими навыками судейства соревнований и работы в качестве инструктора-общественника по спорту.

1.3 Содержание программы

Учебный материал программы распределен по годам обучения на основные разделы подготовки: теоретическую, общую, специальную, физическую, техническую, тактическую подготовку и состоит из разделов и подразделов программы:

- **теоретического**, формирующего мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Знания полученные на практике в условиях тренировочных занятий;
- **практического**, состоящих из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами спортивной тренировки для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей студента, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению тренировочного и спортивного опыта, повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и формирование качеств и свойств личности студента;
- **контрольного**, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Для расчета часов по курсам предлагается примерное распределение учебных часов для групп специализации « настольный теннис» (табл.1).

**Распределение учебных часов
для групп специализации «настольный теннис»**

Таблица 1

Курс	Распределение учебных часов				Всего часов
	Теоретический раздел	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел	Контрольный раздел	
1	10	14	100	16	140
2	10	14	100	16	140
3	8	12	86	14	120

I.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется следующая материально-техническая база:

- 1) спортивный комплекс парка культуры и отдыха им. Ю.А.Гагарина (для занятий легкой атлетикой и общей физической подготовкой);
- 2) методический кабинет для теоретических и методико-практических занятий;
- 3) спортивный зал для настольного тенниса;
- 4) теннисные столы.
- 5) теннисные ракетки;
- 6) теннисные мячи;

Содержание теоретического раздела

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-технических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни для выполнения учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретический материал включает в себя лекции по обязательной тематике. Лекции в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам в лекциях даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.

Тематика и распределение часов на освоение теоретического раздела учебной программы представлены в табл. 2

Тематика и распределение часов на освоение теоретического раздела учебной программы по семестрам

Таблица 2

№ темы	Тема лекции	С Е М Е С Т Р						Всего часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2						2
2	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов	2						2
3	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. История развития игры. Основные положения официальных правил соревнований по настольному теннису.	2						2
4	Основы техники игры в настольный теннис		2					2
5	Основы тактики игры в настольный теннис		2					2
6	Гигиенические требования к студентам занимающимся физической культурой			2				2
7	Физическая культура и резервные возможности организма, перенесшего заболевание			2				2
8	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2				2
9	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов				4			4
10	Воспитание нравственных и волевых качеств у студента посредством физической культуры					2		2
11	Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом					2		2
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						2	2
13	Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису						2	2
	Всего часов	6	4	6	4	4	4	28

ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

Основные понятия. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов (2 часа)

Основные понятия. Олимпийские игры, легкая атлетика, виды легкой атлетики, спортивная ходьба, бег, дистанция, техника, тактика, прыжки, метания, многоборья, оздоровительный бег и ходьба. Нормативы и требования.

Содержание. История возникновения и развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие и средние дистанции. Специфика организации и содержания занятий легкой атлетикой в учебных отделениях. Зачетные нормативы и требования в беговых видах легкой атлетики в вузе. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы. Организация и содержание занятий оздоровительным бегом и ходьбой в вузе. Гигиена бегуна, Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль студентов занимающихся легкой атлетикой.

Тема 3. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. История развития игры. Основные положения официальных правил соревнований по настольному теннису (2 часа)

Основные понятия. Настольный теннис, специализация, правила игры, стол для игры, комплект сетки, мяч, ракетка, розыгрыш, переигровка, очко,

рука, подающий и принимающий игрок, судья, счет, партия, встреча. Выбор подачи, приема, сторон; нарушение правил.

Содержание. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов.

Организация и проведение занятий по настольному теннису в учебном отделении. Основные положения официальных правил по настольному теннису: инвентарь и оборудование, ведение игры.

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Тема 4. Основы техники игры в настольный теннис (2 часа)

Основные понятия. Техника игры, способ держания ракетки, стойка теннисиста, перемещения у стола, накаты, удары, срезки, подрезки, свечи, топ-спины.

Содержание. Общая характеристика техники игры. Классификация техники. Техника и тактическая подготовка. Взаимосвязь технической, физической и тактической подготовок. Фазовая структура техники ударов. Детали техники, их зависимость от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей.

Тема 5. Основы тактики игры в настольный теннис (2 часа)

Основные понятия. Тактическая направленность игровых действий: атакующие, контратакующие, подготовительные, защитные.

Содержание. Классификация тактики игры. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция. Тактический план игры. Тактика игры в нападении, в защите, в комбинированном стиле.

ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

Тема 6. Гигиенические требования к студентам занимающимся физической культурой (2 часа).

Основные понятия. Гигиена и санитария, системы энергообеспечения человека, дыхание, питание, гигиена кожи, режим, вредные привычки.

Содержание. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Значение витаминов и минеральных солей. Рациональное питание, регулирование веса. Требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Тема 7. Физическая культура и резервные возможности организма, перенесшего заболевание (2 часа).

Основные понятия. Резервные возможности здорового организма и организма, перенесшего заболевание, детренированности, избыточный покой, истощение рабочего потенциала тканей и органов, стимуляторы, восстановительные процессы.

Содержание. Резервы здорового организма подростка и взрослого. Влияние акселерации на резервные возможности организма. Ослабление функций всех жизнеобеспечивающих органов и систем в результате детренированности после перенесенного заболевания. Негативное влияние избыточного покоя во время болезни на системы и органы человека. Истощение рабочего потенциала органов и тканей. Стимуляторы восстановительных процессов.

Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа)

Основные понятия. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР

Тема 9. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов (4 часа)

Основные понятия. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические свойства, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), спортивная подготовка, зоны и интенсивность при физической нагрузке.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможности и условия коррекции физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

Тема 10. Воспитание нравственных и волевых качеств у студента посредством физической культуры (2 часа)

Основные понятия. Мотивация к спорту, суждение, ответственность, инициативность, отношение к занятиям, эмоциональное возбуждение, готовность к соревнованию, аутогенная тренировка.

Содержание. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции студентов перед игрой.

Тема 11. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа)

Основные понятия. Врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль: цели, задачи, содержание. Педагогический контроль: цели, задачи, содержание. Самоконтроль, его новые методы, показатели и критерии самооценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального

состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 часа)

Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.

Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психологической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за эффективностью ППФП в вузе. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста конкретного профиля. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Тема 13. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису (2 часа)

Основные понятия. План-календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях, оборудование, жеребьевка участников соревнований, судейская коллегия, судьи, счет, участники

Содержание. Цель, задачи и место соревнований в физическом воспитании студентов. Роль от комитета в организации соревнований. Положение о соревновании. Процедура открытия и закрытия соревнований. Жеребьевка команд. Способы проведения соревнований. Комплектование команды. Инвентарь и оборудование. Права и обязанности участников и судей. Игровые действия. Реклама. Медицинское обеспечение соревнований.

Содержание практического раздела

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства

физической культуры и спорта для физического самосовершенствования. Материал практического раздела программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебной группе. Распределение часов на освоение практического раздела учебной программы представлено в таблице 3

Таблица 3

Распределение часов на освоение практического раздела учебной программы

№	Наименование подраздела учебной программы	Курс		
		1	2	3
1	Методико-практический	14	14	12
2	Учебно-тренировочный	10	10	86
	Всего часов	11	11	98
		4	4	

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студента к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к её освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам предлагаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов и способов.

Закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе. Тематика методико-практических занятий представлена в таблице 4.

Тематика распределения часов на освоение методико-практического подраздела

Таблица 4

Номер темы	Тема методико-практического занятия	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
1.	Методики аффективных и экономичных способов овладения жизненно - важными умениями и навыками	2					
2.	Общая физическая подготовка	2					
3.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2					
4.	Специальная физическая подготовка	2					
5.	Основы методики самомассажа		2				
6.	Техника игры в настольный теннис		2		2	2	
7.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности		2				
8.	Тактика игры в настольный теннис			2	2		2
9.	Методы самоконтроля			2			

	состояния здоровья и физического развития						
10.	Методы контроля за функциональным состоянием организма			2			
11	Инструкторская и судейская практика, организации, проведения соревнований и методика судейства			2	2		
12	Методы регулирования психоэмоционального развития отдельных физических качеств						2
13.	Психологическая подготовка к соревнованиям					2	2
14	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда					2	
всего часов		8	6	8	6	6	6

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента, приобретением опыта совершенствования и коррекции физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Обучение двигательным действиям, развитие психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов осуществляются на

учебно-тренировочных занятиях путем использования средств физической культуры и спорта, предложенных в таблице 1, 2. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяется преподавателем учебной группы с учетом графика учебного процесса (приложение 1,) и рабочего плана на цикл занятий. Подбор упражнений предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются специальные физические упражнения, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Тематика учебно-тренировочных занятий для студентов I курса

Тема 1. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции (100 м)) (3 часа)

Тема 2. Легкая атлетика (прыжки в длину с места) (3 часа)

Тема 3. Легкая атлетика (кросс 2000 м без учета времени) (2 часа)

Тема 4. Настольный теннис. Обучение хватки ракетки, стойке, перемещение у стола, жонглирование мяча (4 часа)

Тема 5. Настольный теннис. Обучение техники подачи слева, наката слева (16 часов)

Тема 6. Настольный теннис. Обучение техники подачи справа, наката справа (16 часов)

Тема 7. Настольный теннис. Обучение техники игры в нападении по диагонали, прямой (24 часа)

Тема 8. Настольный теннис. Обучение техники игры в нападении по комбинациям (треугольник, восьмерка) (24 часа)

Тема 9. Настольный теннис. Обучение игре на счет по правилам соревнований (8 часов)

Тематика учебно-тренировочных занятий для студентов II курса

Тема 10. Легкая атлетика. Совершенствование бега, прыжков в длину, бега на короткие дистанции 100м, прыжков в длину с места, кросс 2000м без учета времени (8 часов)

Тема 11. Настольный теннис. Обучение подаче срезкой слева, срезке слева (15 часов)

Тема 12. Настольный теннис. Обучение подаче срезкой справа, срезке справа (15 часов)

Тема 13. Настольный теннис. Совершенствование накатов и контрударов слева и справа (20 часов)

Тема 14. Настольный теннис. Подачи слева и справа с нижним, нижне-боковым, верхним и верхне-боковым вращением в заданную зону стола (12 часов)

Тема 15. Настольный теннис. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в различных скоростных режимах (10 часов)

Тема 16. Настольный теннис. Совершенствование двух- и трехходовых тактических комбинаций (10 часов)

Тема 17. Настольный теннис. Совершенствование игры на счет по правилам соревнований (10 часов)

Тематика учебно-тренировочных занятий для студентов III курса

Тема 18. Легкая атлетика. Совершенствование бега (100м, 2000м) прыжков в длину (8 часов)

Тема 19. Настольный теннис. Обучение топ-спину справа. Обучение приема топ-спина справа (20 часов)

Тема 20. Настольный теннис. Обучение удару справа по «свече». Прием удара по «свече» (10 часов)

Тема 21. Настольный теннис. Обучение топ-спину слева. Обучение приема топ-спина слева (20 часов)

Тема 22. Настольный теннис. Обучение игре на счет в парном разряде (8 часов)

Тема 24. Настольный теннис. Совершенствование индивидуальной тактики игры (20 часов)

Контрольный раздел

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного максимума, выполнение контрольных нормативов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов по специализации настольный теннис.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. *Оперативный контроль* обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами контрольного раздела учебной работы. *Текущий контроль* позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый контроль* дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка освоения учебного материала программы и итоговая аттестация

Студенты выполнившие учебную программу, в конце каждого месяца и семестра сдают зачет, который проводится **по трем разделам учебной деятельности:**

- 1–теоретические и методические знания, умения и навыки
- 2–общая физическая и спортивно-техническая подготовка
- 3–профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки

Условия материала **первого раздела** определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, умениями и навыками на оценку не ниже «удовлетворительно». Проводится в форме устного опроса.

Контроль за степенью овладения практическими умениями и навыками (**второй раздел учебной деятельности**) осуществляется по результатам выполнения студентами контрольных нормативов.

В каждом семестре планируется выполнение 3 норматива по спортивно-технической подготовленности, *на выбор*, 3 норматива по общефизической подготовленности и 2 норматива по специальной физической подготовке.

Оценка выполнения контрольных нормативов данного раздела определяется по среднему арифметическому баллов, набранных во всех нормативах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

Критериями успешности освоения учебного материала выступают: посещаемость установленного программой количества учебных часов,

экспертная оценка преподавателя и оценка результатов выполнения соответствующих нормативов. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

ЭБС ПШУТИИ

**Раздел 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ (бакалавриат).**

I курс

№	Нормативы	1 курс					
			Оценка в очках, результат				
			5	4	3	2	1
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	Юноши	50	40	30	20	10
		Девушки	45	35	25	15	10
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	Юноши	50	40	30	20	10
		Девушки	45	35	25	15	10
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	Юноши	25	20	15	10	5
		Девушки	20	15	10	5	3
4	Набивание мяча ладонной стороной ракетки-ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	Юноши	5	4	3	2	1
		Девушки	5	4	3	2	1
5	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	Юноши	5	4	3	2	1
		Девушки	5	4	3	2	1
6	Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз)	Юноши	40	30	20	10	5
		Девушки	35	25	15	10	5

7	Накат слева по диагонали (кол-во раз)	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
8	Накат слева по диагонали (лево, центр) (серии)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3

9	Накат справа по диагонали (кол-во раз)	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
10	Накат справа по диагонали (право, центр) (серии)	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
11	Накат слева по прямой (кол-во раз)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
12	Накат справа по прямой (кол-во раз)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
13	Накат слева по диагонали и прямой («треугольник») (серии)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
14	Накат справа по диагонали и прямой («треугольник») (серии)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
15	Накат «Восьмерка» по диагонали (серии)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
16	Накат «Восьмерка» по прямой (серии)	Юноши	10	8	7	6	5
		Девушки	8	6	5	4	3
17	Игра на счет по правилам соревнований	Юноши	зачет				
		Девушки	зачет				

Условия выполнения контрольных нормативов

1-5. Набивание мяча ракеткой выполняется индивидуально (ладонной, тыльной стороной ракетки, ребром и ручкой ракетки).

6. Удар толчком слева по диагонали.

7-8. Накат слева выполняется в паре. Игроки должны иметь одинаковый уровень спортивно - технической подготовленности или более высокого уровня. Удар накатом слева выполняется прямо перед игроком. Ракетка к мячу подходит снизу, и для выполнения наката удобна середина нижней части ракетки.

9-12. Накат справа – требование те же, что и в нормативе 7.

13. Накат слева по диагонали и прямой («треугольник») выполняется комбинация в паре. Один игрок разбрасывает мяч накатом слева в левый и правый угол стола, другой игрок играет слева по диагонали справа по прямой в левый угол стола. После выполнения определенного количества серий игроки меняются комбинацией.

14. Накат справа по диагонали и прямой («треугольник») выполняется комбинация в паре. Требование те же, что и в нормативе 4 только разброс мяча идет с правой зоны стола.

15-16. Накат справа, слева («восьмерка») выполняется в паре. Один игрок играет только по диагонали, другой по прямой. После выполнения определенного количества серий меняются комбинацией.

17. Игра на счет по правилам соревнований.

II курс

	Нормативы	2 курс					
			Оценка в очках, результат				
			5	4	3	2	1
1	Подача срезкой слева, справа	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	2	1
2	Срезка слева по диагонали	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
3	Срезка справа по диагонали	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
4	Срезка слева по прямой	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
5	Срезка справа по прямой	Юноши	20	18	16	14	12
		Девушки	18	16	14	12	10
6	Срезка слева по прямой и диагонали («треугольник»)	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	3	1

7	Срезка справа по прямой и диагонали («треугольник»)	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	3	1
8	Срезка слева (справа) по диагонали («восьмерка»)	Юноши	8	7	6	5	4
		Девушки	6	5	4	3	2
9	Срезка справа (слева) по диагонали («восьмерка»)	Юноши	8	7	6	5	4
		Девушки	6	5	4	3	2
10	Судейство соревнований (одиночные игры)	Юноши	зачет				
		Девушки	зачет				
11	Участование в соревнованиях	Юноши	По желанию				
		Девушки	По желанию				

Условия выполнения контрольных нормативов

1. **Подача срезкой** слева, справа выполняется в паре, рука с ракеткой движется сверху-вниз вперед, удар ракеткой производится по нижней части мяча, ракетка полностью проходит под мячом. «Нос» ракетки вначале поднят вверх в конце движения направлен туда, куда послан мяч.

2. **Удар срезкой** слева, справа – требования те же что и в нормативе 1.

3. **Срезка слева по диагонали, прямой («треугольник»)** выполняется комбинация в паре. Один игрок разбрасывает мяч срезкой влево, вправо, другой игрок играет слева, справа в левый угол стола. После выполнения определенного количества серий меняются комбинацией.

4. **Срезка справа по диагонали, по прямой («треугольник»)** требования те же, что и в нормативе № 3, только разброс мяча идет с правой зоны стола.

5. **Судейство** соревнований по правилам.

III курс

№	Нормативы	3 курс					
			Оценка в очках, результат				
			5	4	3	2	1
1	Удар по свече (кол-во раз)	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	3	1
2	Топ-спин справа против подставки (кол-во раз)	Юноши	6	5	4	3	2
		Девушки	5	4	3	2	1
3	Топ-спин слева против подставки (кол-во раз)	Юноши	6	5	4	3	2
		Девушки	5	4	3	2	1
4	топ-спин справа против подрезки (кол-во раз)	Юноши	3	2	1		
		Девушки	3	2	1		
5	Топ-спин слева против подкрутки (кол-во раз)	Юноши	3	2	1		
		Девушки	3	2	1		
6	Прием топ- спина справа подставкой (кол-во раз)	Юноши	6	5	4	3	2
		Девушки	5	4	3	2	1
7	Прием топ- спина слева подставкой (кол-во раз)	Юноши	6	5	4	3	2
		Девушки	5	4	3	2	1
8	Прием топ- спина подрезкой справа (кол-во раз)	Юноши	3	2	1		
		Девушки	3	2	1		
9	Прием топ- спина подрезкой слева (кол-во раз)	Юноши	3	2	1		
		Девушки	3	2	1		
10	Участие в соревнованиях (одиночные игры)	Юноши	зачет				
		Девушки	зачет				

1	Судейство соревнований (одиночные, парные)	Юноши	зачет				
1		Девушки	зачет				

Условия выполнения контрольных нормативов

1. **Удар по свече** выполняется в паре. Один игрок набрасывает (можно с подкруткой) высоко мяч на стол другой игрок выполняет удар справа по верхней части мяча с прокатыванием по ракетке. После выполнения задания меняются ударами.

2. **«Топ - спин» справа** выполняется в паре. Игроки должны иметь одинаковый или выше уровень спортивно – технической подготовленности. При «топ - спине» справа ракетка подводится к мячу серединой верхней части ракетки и удар направлен вверх по касательной. Движение ракеткой максимальной амплитуды с ускорением, перенос центра тяжести тела на левую ногу во время удара.

3. **«Топ – спин» слева** требование те же, что и в нормативе 2. При «топ – спине» движение широкое и энергичное идет вокруг локтя. Обкатывая мяч активно работает кисть участвует туловище, перенос центра тяжести. Для выполнения удара удобна середина верхней части ракетки.

4. **Подставка слева, справа (блок)** ракетку просто подставляют к мячу. Бьют по мячу в основном с полулета. Для выполнением подставки является верхняя часть середины ракетки.

5. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Раздел III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ I - III КУРСА (бакалавриат)**

№ п/ п	Норматив	Пол	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: -прыжок в длину с места (см) (3 попытки)	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
2 2а	Силовая подготовка: -сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) -поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	муж.	50	40	30	20	10
		жен.	60	50	40	30	20
3	Общая выносливость: -бег 2000 м (мин, с) -бег 3000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
		муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Условия выполнения контрольных нормативов

1. **Прыжок в длину с места** выполняется на ровной поверхности из исходного положения: ступни ног расположены параллельно, на ширине стопы; ноги согнуты в коленных суставах (угол между бедрами и голенью не менее 90°); туловище немного наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. Прыжок осуществляется упругим толчком ног при активном выпрямлении туловища и поднимании рук вперед-вверх. В момент приземления мягко согнуть ноги.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши).** В исходном положении прямые руки испытуемого должны быть расположены на ширине плеч, перпендикулярно полу, кистями вперед; голова, туловища и ноги составляют прямую линию. Упражнение считается выполненным при касании грудью пола и последующем выпрямлении рук до исходного положения.

2а. **Поднимание и опускание туловища (девушки)** выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища из исходного положения до вертикального положения.

3. **Бег 2000 м (3000 м)** проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности (парк, лес и др.); старт – высокий. *Запрещается* во время бега переходить на ходьбу.

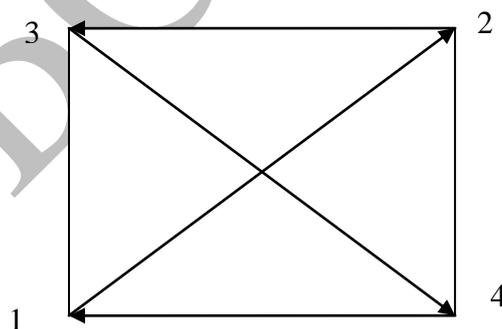
Примечание: При выполнении норматива 2,3 запрещается отдыхать между повторениями более 3 с.

**Раздел IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПО
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ I - III КУРСА (бакалавриат).**

№ п/ п	Норматив	Пол	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Имитация перемещений боком в стойке теннисиста в 3-метровой зоне по схеме «восьмерка» (кол-во серий)	муж.	50	45	40	35	30
		жен.	45	40	35	30	25
2	Прыжки на двух ногах со скакалкой (кол-во за 1 мин.)	муж.	110	105	100	95	90
		жен.	100	95	90	85	80

Условия выполнения контрольных нормативов

1. **Перемещение** начинается с касания устойчивого предмета №1 игровой рукой теннисиста. Затем приставными шагами в основной стойке теннисиста правым боком вперед нужно быстро переместиться к предмету №2, и коснуться ее игровой рукой. Далее передвигаться влево приставными шагами левым боком вперед к предмету №3 и коснуться ее игровой рукой. Затем перемещаться спиной приставными шагами к предмету №4. Затем передвигаться влево левым боком вперед приставными шагами к предмету №1 и коснуться его игровой рукой. И так далее повторять перемещение в течение 1 мин.



Игровая площадка 300 см х300см

2. **Прыжки** выполняются на двух ногах со скакалкой в течении 1 минуты.

Раздел V. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

В настольном теннисе игрокам, тренерам и судьям для лучшего понимания друг друга рекомендуется пользоваться терминологией, общепринятой в данном виде спорта.

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разведенном на две равные половины теннисной сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Мяч – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мячи для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида и подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – до 2,7 г.

Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щетки» - ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из **ладонной стороны** – со стороны ладони, и **тыльной стороны** – со стороны внешней части кисти, и ребро ракетки.

Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким, как углеродистая фибра, фибершласс или прессованная бумага. Армирующий слой должен быть не более 7,5% общей толщины и не превышать 0,35 мм.

Лопать ракетки, любой слой внутри ракетки и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины. Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должны быть равномерной окраски и матовыми: одна сторона – черного цвета, а другая – ярко-красного. Допускаются небольшие отклонения от равномерности окраски в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

В начале встречи и когда бы игрок не сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и судье и позволить им осмотреть её.

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или

двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), состоящая из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич) или внутрь (оборотный сэндвич).

Игровая поверхность ракетки, используемая для удара по мячу, покрывается обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо двухслойной резиной типа сэндвич с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

Обычная **пупырчатая резина** – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по её поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см². Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

Резина типа **сэндвич** – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины, толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за её края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом, её следует считать частью ручки.

Стол – спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи.

Верхняя поверхность стола, называемая **«игровой поверхностью»**, длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

Игровая поверхность стола должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении каждой половины. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой **«центральной»** линией шириной 3мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

Сетка – инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов(стоек), которые крепят саму сетку, и

непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25см в сторону от боковых линий.

Верх сетки по всей её длине должен находиться на высоте 15,25см над игровой поверхностью. Низ сетки по всей её длине должен быть насколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки – к опорным стойкам.

Счетчик – приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить:

– в помещении – комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом;

– на открытом воздухе – оборудованное место.

При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина – 4,5 м;

- для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина – 5 м.

Высота помещения должна быть не менее 4 м.

При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. При этом в больших залах игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми во всем зале ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75см. Барьер представляет собой, как правило каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком; каркас не должен иметь острых углов, ткань и пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера – 1,4м.

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Освещенность всей игровой площадки минимум 400 люкс. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований.

Задний фон в основном должен быть темным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного, проходящего через не зашторенные окна и другие проемы. Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни

яркоблестящим; поверхность пола не должна быть скользкой; не допускаются камень, бетон, кирпич или кафельная плитка.

Температура в игровом зале должна быть не ниже +12°C, но не выше +27°C относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50-70%.

При игре на воздухе игровая площадка должна иметь:

- любой твердый земляной пол, обязательно ровную поверхность без бугров, кочек, травы;
- те же размеры для игровой площадки, что и при игре в помещении;
- обязательно иметь фоны темного цвета.

При это фонами могут служить специальные ткани, барьеры или зеленые насаждения, обеспечивающие достаточную защиту от ветра.

Играть на открытой площадке рекомендуется при температуре не ниже +10°C.

Спортивные соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта – настольный теннис.

Командные соревнования – состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

Личные соревнования – соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

Матч – спортивное соревнование, между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Встреча – игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Парная встреча – игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером против двух других игроков (двое на двое).

Партия (сет) – часть матча, за время которой одна из сторон должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Очко – розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча.

Ошибка – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

Прием – отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели.

Поддача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половинку стола,

а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Концевая линия – задняя линия стола, которая продолжается неопределенно долго в обоих направлениях.

Переигровка – розыгрыш, результат которого не засчитан.

Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку.

Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре.

Свободная рука – рука без ракетки.

Технический прием – целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер, способ обработки мяча – с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический прием – отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

Хватка – способ держания ракетки.

Вертикальная хватка – способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или складываются один на другой.

Горизонтальная хватка – способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

При горизонтальной хватке игрок располагается напротив середины стола, лицом к столу, обе ступни почти параллельны. При вертикальной хватке игрок располагается напротив середины левой половины стола (или еще левее), ступни ног и туловище несколько развернуты вправо, как при выполнении удара справа.

Подающий – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

Принимающий – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Судья – лицо, назначенное контролировать встречу.

Мяч в игре – время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершился очком.

Ударить мяч – удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Игрок «мешает» мячу, если он, а также что-либо из того, что он надевает или носит, касается мяча в игре, пока мяч не пролетел позади его концевой линии, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

Мяч считается прошедшим **«над или вокруг»** комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви; другие предметы, например, тренировочный костюм или часть его допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимы от цвета, используемого в игре мяча.

На игровой одежде могут быть: цифра или буквы на спине игровой рубашки, предназначенные для идентификации игрока, его ассоциации или его клуба (в клубных матчах), а также рекламы. Номера, предназначенные для идентификации игроков размещают в приоритетном порядке перед любой рекламой в центральной части спинки рубашки; площадь номеров не должна быть более 600 см². Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, не должны быть настолько бросающимися в глаза или ярко блестящими, чтобы ослеплять соперника. На одежде не должно быть изображений или надписей, которые могут быть истолкованы в качестве оскорбительного выпада или подорвать репутацию игры. Любые вопросы о законности или приемлимости игровой одежды решает главный судья.

Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков и обуви. При этом игроки или пары-соперники должны выступать в одежде, достаточно различимой для того, чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга. Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково не могут согласовать вопроса о том, кому поменять свои цвета, решение должно быть принято жребием.

библиографический список

1. *Амелин А. Н.* Настольный теннис: 6+12. Москва: ФиС, 2005
2. *Бароненко В. А.* Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В. А. Бароненко Л. А., Л. А. Рапопорт. М. : Альфа-М, 2003
3. *Барчукова Г. В., Мизин А. Н.* Настольный теннис в ВУЗе, учебное пособие. М:Пресс 2002 г.
4. *Барчукова Г.В, Богушас В. М., Матыцин О. В.* Теория и методика настольного тенниса: учебник. Москва: Academia, 2006.
5. *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.
6. *Демчук Е. Е., Мокеева Л. А., Шеханин В. И.* Настольный теннис: основы техники и тактики, выполнения и приема подач, методическая разработка. СГЭУ 2008
7. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник, М, : Гардарики, 2005.
8. *Кураמיшина Ю.Ф.,* Теория и методика физической культуры: учебник/М: Советский Спорт, 2004.
9. *Мокеева Л. А.* Основы техники и тактики игры в настольный теннис, методическая разработка. СГЭУ 2005
10. Настольный теннис. Правила соревнований (под ред. Терешкина Н. П.).- М.: ВистаСпорт, 2006 ,.- 132 с.
11. *Селуянов В. Н.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Светлов, М.П. Шестаков, И.П. Космина.- М.: СпортАкадемияПресс, 2001
12. *Профессор Радивой Худец,* Настольный теннис «Техника с Владимиром Самсоновым», Москва: ВистаСпорт, 2005.
13. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М.: Госкомвуз РФ, 1994
14. *Шиховцов Ю. В., Шеханин В. И., Л. А. Иванова и др.,* Физическая культура: Учебная программа для студентов СГЭА, издательство СГЭА, 2003

График
учебного процесса по физическому воспитанию для студентов 1-3
курсов ПГУТИ специализации настольный теннис (бакалавриат)
на 20__/20__ учебный год

Форма организации занятий	Курс	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					
		Номер занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Настольный теннис	1	Т	Т	Л/А	К	К	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ					Т	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ				
	2	Т	Л/А	К	К	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ					Т	Т	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ				
	3	Т	Л/А	К	К	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ					Т	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ					

Форма организации занятий	Курс	ФЕВРАЛЬ				МАРТ			АПРЕЛЬ			МАЙ				
		35	36	37	...	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
		Настольный теннис	1	Т	М	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ			Т	М	М	М	СОРЕВНОВАНИЯ			
2	Т		М	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ			Т	М	М	СОРЕВНОВАНИЯ						
3	Т		СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ			Т	М	М	СОРЕВНОВАНИЯ							

Примечание:

- Т – теоретические занятия
- М – методические занятия
- К – контрольные занятия
- Л/А – легкая атлетика