

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

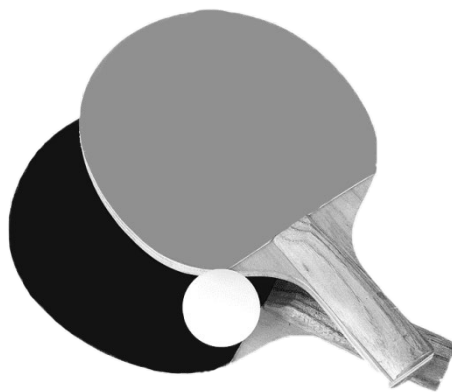
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для преподавателей и студентов
1-3 курсов всех специальностей
очной формы обучения



Воронеж 2022

УДК 796.386 (07)
ББК 75.577.6я73

Составители:

А. М. Кораблина, Е. А. Ермолова

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
настольный теннис: методические рекомендации для преподавателей и студентов 1-3 курсов всех специальностей очной формы обучения / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост.: А. М. Кораблина, Е. А. Ермолова. – Воронеж: Изд-во ВГТУ, 2022. – 22 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», специализация – настольный теннис. Представлены учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов 1-3 курсов всех специальностей высшего образования очной формы обучения, занимающихся настольным теннисом.

Подготовлены в электронном виде и содержатся в файле Методичка 2022 Кораблина.pdf.

Рис. 4. Табл. 6. Библиогр.: 8 назв.

УДК 796.386 (07)
ББК 75.577.6я73

Рецензент – И. А. Анохина, канд. пед. наук, доц., зав. кафедрой физической культуры ВФ МГЭИ

*Издается по решению редакционно-издательского совета
Воронежского государственного технического университета*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предлагают организацию, содержание и объем подготовки занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата, специалитета очной формы обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный технический университет» (далее – ВГТУ).

Во ФГОС ВО уровня подготовки бакалавриата и специалитета дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются:

- в объеме не менее 2 з.е. в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)»;
- в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Методические рекомендации предназначены для изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлены с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030г. (Постановление Правительства РФ от 24.11.2020г. №3081-Р).
- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).
- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

- ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В методических рекомендациях раскрываются цель и задачи учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис», ее объем и содержание, в том числе учебно-тематические планы и контрольные нормативы и требования для оценки физической подготовленности студентов.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для каждой основной образовательной программы в ВГТУ проводятся в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студентов): общефизическая подготовка, баскетбол, мини-футбол, борьба (спортивная, самбо), силовая подготовка (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика), плавание, настольный теннис.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена:

- на реализацию принципа, вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис - один из наиболее массовых видов спорта в Российской Федерации. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис» студентами 1-3 курсов формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности посредством занятий настольным теннисом.

Для решения поставленной цели должны быть решены следующие *задачи*:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание и направленность системы занятий настольным теннисом, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- технику безопасности на занятиях настольным теннисом;
- основные правила настольного тенниса;
- методику организации и проведения учебных занятий;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий;
- методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по настольному теннису с различной направленностью;
- использовать полученный на занятиях по настольному теннису опыт для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей;
- выполнять технико-тактические элементы на учебных занятиях;
- отмечать ошибки в выполнении упражнений и находить способы их устранения;
- применять освоенный арсенал технических действий и приемов во время игры на счет;
- осуществлять судейство соревновательной встречи.

Владеть:

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений во время занятий настольным теннисом;
- спортивной терминологией игры;
- техникой и тактикой игры в настольный теннис.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (табл. 1).

Таблица 1

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис»

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	56	56	52	52
Практические занятия	328	56	56	56	56	52	52
учебные занятия	292	50	50	50	50	46	46
контрольные	36	6	6	6	6	6	6
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	56	56	56	56	52	52
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл. 2-3).

Учебные занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, овладение технических и тактических приемов в настольном теннисе.

Выполнение контрольных нормативов направлено на определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом: общие требования, ТБ перед началом занятий, во время, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий	6
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	40
3.	Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения. Специально-подводящие и имитационные упражнения	36
4.	Техническая подготовка	Хватка, стойка. Техника основных элементов: накат, срезка, топс-спин, техника подач. Изучение защитных и атакующих ударов.	122
5.	Тактическая подготовка	Комбинационные упражнения различной направленности. Тактика подач, тактика ведения игры	42
6.	Игровая, инструкторская и судейская практика	Игра на счет в личном и парном разряде. Практика ведения счета в качестве судьи-ассистента. Практика ведения протоколов в качестве секретаря	46
7.	Контрольные нормативы	Тесты на общефизическую подготовленность. Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе	36

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практические занятия		328	56	56	56	56	52	52
1.	Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	40	7	7	7	7	6	6
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	3	3	3	3	2	2
2.2	Специальные беговые упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	6	6	6	6	6
3.1	Общеподготовительные упражнения	18	3	3	3	3	3	3
3.2	Специально-подводящие и имитационные упражнения	18	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	122	21	21	21	21	19	19
4.1	Накат справа	20	4	4	4	4	2	2
4.2	Накат слева	20	4	4	4	4	2	2
4.3	Срезка справа	20	4	4	4	4	2	2
4.4	Срезка слева	20	4	4	4	4	2	2
4.5	Топс-спин справа	10	1	1	1	1	3	3
4.6	Топс-спин слева	10	1	1	1	1	3	3
4.7	Подставка	10	1	1	1	1	3	3
4.8	Техника подачи	12	2	2	2	2	2	2
5.	Тактическая подготовка	42	7	7	7	7	7	7
5.1	Комбинационные упражнения различной направленности	30	5	5	5	5	5	5
5.2	Тактика подачи, ведения игры	12	2	2	2	2	2	2
6.	Игровая, инструкторская и судейская практика	46	8	8	8	8	7	7
6.1	Игра на счет	28	5	5	5	5	4	4
6.2	Практика ведения счета	12	2	2	2	2	2	2
6.3	Практика ведения протоколов	6	1	1	1	1	1	1
7.	Контрольные нормативы	36	6	6	6	6	6	6
7.1	Тесты на общефизическую подготовленность	12	2	2	2	2	2	2
7.2	Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в	24	4	4	4	4	4	4

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках или на слабо укрепленном столе.

3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий у игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю.

5.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- руки к плечам - круговые вращения руками;
- круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду;
- круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед;
- сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед;
- стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища;
- сцепить кисти «в замок» - разминание;
- правая рука вверху, левая внизу - рывки руками назад.

2. Упражнения для мышц туловища:

- ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол;
- ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями;
- ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом;
- то же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

3. Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой;
- то же, но смена ног прыжком;
- то же, но выпад ногой в сторону;
- руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки;
- чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах;
- руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе;
- отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднятие на носках.

4. Прыжковые упражнения:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии;

- выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед;
- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360);
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге вправо-влево;
- прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Специальные беговые упражнения:

- бег на месте, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег на месте, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег на месте с захлестывающим движением голени назад;
- передвижение приставными шагами боком (правым, левым);
- передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг);
- ходьба на носках, на пятках, обычная.

Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

- челночный бег 3х10м;
- прыжки в длину с места;
- наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

5.3. Специальная физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

1. Выпрыгивание вверх с поднятием рук из положения в упоре лежа с резким подгибом ног.
2. Прыжки через скакалку.
3. Прыжки через скамейку.
4. Упражнения с координационной лестницей.
5. Упражнения с эластичной лентой.
6. Упражнения с теннисным и координационным мячом.

Специально-подводящие и имитационные упражнения

1. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин, 12 мин.
2. Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте.
3. Имитация ударов с отягощениями.
4. Упражнение «солнышко».
5. Жонглирование с мячом.
6. Игра в настольный теннис, сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.
7. Игра с промежуточным касанием стола или пола.

8. Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра на двух столах поочередно, игра двумя мячами.

9. Игра мячом у стены.

10. Игра нестандартной хваткой.

11. Игра с ударами мяча об свою половину стола.

12. Игра на нестандартном столе.

13. Выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката и топс-спина.

14. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

15. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

16. Упражнения с роботом.

5.4. Техническая подготовка

Основа технической подготовки:

- теоретическое изучение инвентаря, оборудования;
- практическое изучение хватки, стойки и вращений;
- изучение основных элементов игры.

Инвентарь, оборудование:

- стол (размер, материал, цвет);
- сетка (размер, материал);
- ракетка (размер, вес, виды оснований, накладок);
- мяч (размер, вес, материал).

Хватка, стойка, вращения

Способ держания ракетки называют «хваткой».

Горизонтальная хватка, или европейская в настоящее время является наиболее распространенной. При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами - средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 1).

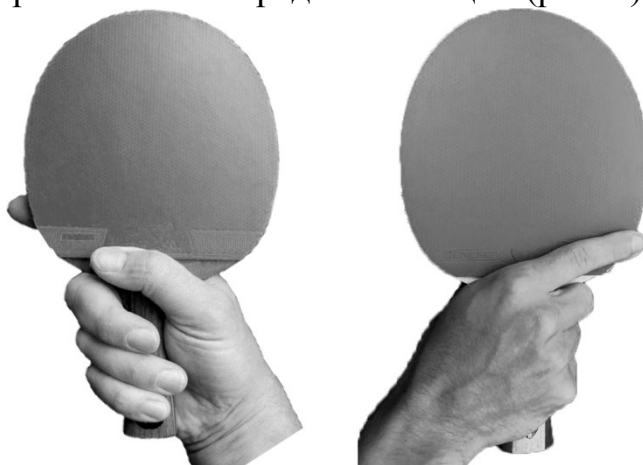


Рис. 1. Горизонтальная хватка

Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Горизонтальная хватка более всего удобна при выполнении разнообразных атакующих и защитных ударов тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Далее будет идти речь о технике игры в настольный теннис с использованием горизонтальной хватки.

При вертикальной хватке или азиатской (рис 2.) большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку. Остальные пальцы удобно располагаются на тыльной стороне ракетки «веером» или накладываются один на другой «дугой». При этом дуга может быть расположена ближе к правому краю ракетки, ближе к середине или к левому краю ракетки.

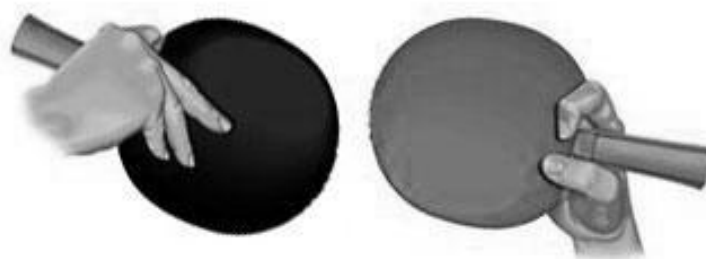


Рис. 2. Вертикальная хватка

Основная стойка теннисиста - нейтральная, когда игрок стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника. Для ударов справа игрок располагается вполборота вправо к столу, для ударов слева - вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.

В нейтральной стойке игрок стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча (рис. 3).

Такое исходное положение позволяет быстро с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Основной способ передвижения - шаги.

Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом легко потерять равновесие. В игре теннисисты чаще всего пользуются одношажным способом передвижения, который применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в позицию для выполнения удара. Приставные шаги применяют в основном для перемещения вправо-влево. При этом первый, основной, шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до положения стойки.

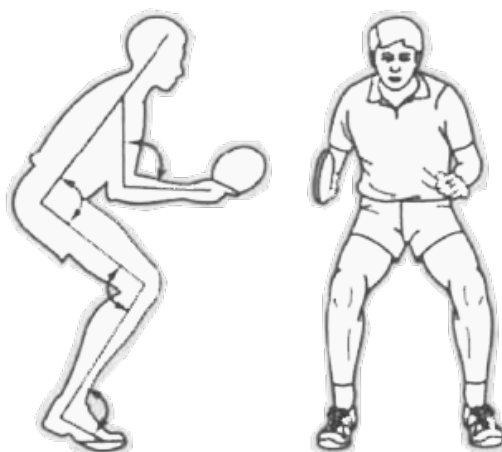


Рис. 3. Основная стойка

В настольном теннисе существуют следующие варианты вращения мяча. Вокруг горизонтальной оси вращения имеется два вида вращения мяча - верхнее и нижнее. Вокруг вертикальной оси - левое боковое и правое боковое (рис. 4).

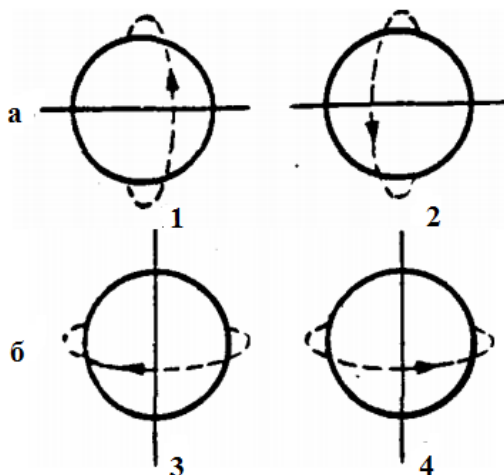


Рис. 4. Виды вращений: а - горизонтальная, 1- верхнее, 2-нижнее; б – вертикальная, 3-левое боковое, 4-правое боковое

Техника выполнения основных элементов в настольном теннисе:

Толчок

Выполняют его в основном ударом слева. ИП – нейтральная стойка, рука, держащая ракетку, согнута в локте и находится перед туловищем, плоскость ракетки перпендикулярна поверхности стола.

Во время удара рука в локте разгибается, ракетка движется вперед, практически не меняя своего наклона. После нескольких занятий толчок выполняется все более в быстром темпе.

Накат справа

И.П. – ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище

слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Ракетка при накате движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат слева

И.П. – ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Срезка справа

В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз.

Срезка слева

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Топс-спин справа

И.П. – левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топс-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом

сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Топс-спин слева

И.П. – правая нога чуть выдвинута вперед, игровая рука выпрямлена и опущена вниз и чуть к левому боку, плечи развернуты влево. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. Обкатывая мяч, активно работает кисть и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую. Остальные правила выполнения топс-спина слева те же, что и при топс-спине справа.

Подачи бывают:

- без вращения;
- с верхним вращением;
- с нижним вращением;
- с боковым вращением;
- смешанное.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и собственно удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. Руку с лежащим на ней мячом держат перед собой или сбоку от себя - так удобнее выполнять подброс. Подача будет считаться неправильной, если рука с мячом оказалась ниже уровня стола, пересекла продолжение задней линии стола или находилась над столом. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже 16 см от уровня стола.

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, выбирают стойку - справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом: в начале, середине или в конце движения.

5.5. Тактическая подготовка

1. Выполнений комбинаций на время или количество раз:

- накат, срезка по треугольнику;
- накат, срезка по восьмерке;
- накат, срезка 3, 5, 7 точек;
- накат, срезка, топс-спин вертушка;
- комбинированные удары.

2. Выполнение комбинаций на чувство мяча.

А) Сочетание элементов с целью многократного выполнения технических элементов:

- в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;
- в разных направлениях;
- в разном темпе;
- из разных зон;
- в сочетании разных направлений, темпов, зон.

Б) Упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки).

В) Упражнения в изменении длины полета мяча.

3. Тренировка тактических вариантов игры:

- развитие вариантов игры на своей подаче;
- развитие вариантов игры на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- тактика ведения игры с игроками с защитным, нападающим и комбинированным стилями;
- игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях;
- особенности парных игр и тактика смешанных игр.

5.6. Игровая, инструкторская и судейская практика

Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, с форой, свободная игра, игровые спарринги. Игра на счет в парном и смешанном парном разряде.

Ведение счета по всем правилам судейства. Выполнение обязанностей судьи-ассистента, ведущего судьи.

Проведение турниров во время учебных занятий. Личные соревнования, командные, лично-командные. Ведение протоколов, таблиц.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Студенты в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

С целью контроля над физической подготовленностью в каждом семестре студенты выполняют 8 обязательных тестов для оценки общей физической подготовленности и 8 тестов для оценки технической и тактической подготовленности (табл. 4-6).

Таблица 4

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
(женщины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

Таблица 5

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
(мужчины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Таблица 6

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности студентов

Элемент, кол-во раз	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Накат справа	30	40	45	-	-	-
Накат слева	30	40	45	-	-	-
Срезка слева	25	35	40	-	-	-
Срезка справа	25	35	40	-	-	-
Накат по треугольнику	-	-		25	30-	35
Срезка по треугольнику	-	-		25	30	35
Накат по восьмерке	-	-		25	35	45
Срезка по восьмерке	-	-		25	35	45

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шведченко, В.Н. Ракетка под подушкой / В. Н. Шведченко. - СПб. : КОСТА, 2010. – 128 с.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. — М., 2002. – 132 с.
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис : учеб. пособие для вузов / Г. В. Барчукова. - М. : ТВТ Дивизион, 2008. - 188 с.
4. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.
5. Техника выполнения ударов в настольном теннисе : методические рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию студентов вузов отделений СС, ФСС, СПС, учащихся ДЮСШ, СДЮШОР / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. А. Ермолова, И. А. Абакумова. – Воронеж, 2009. – 46 с.
6. Методика обучения технике подачи и их приема в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 21 с.
7. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев . - Воронеж, 2008. – 34 с.
8. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев, О. В. Котлова. - Воронеж, 2009. - 183 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Введение	5
1. Цели и задачи дисциплины	5
2. Перечень планируемых результатов обучения	6
3. Объем дисциплины	7
4. Содержание дисциплины.....	7
5. Содержание учебных занятий.....	10
5.1. Инструкция по технике безопасности.....	10
5.2. Общая физическая подготовка.....	11
5.3. Специальная физическая подготовка.....	12
5.4. Техническая подготовка	13
5.5. Тактическая подготовка.....	17
5.6. Игровая, инструкторская и судейская практика	18
6. Контрольные нормативы.....	18
Библиографический список.....	20

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для преподавателей и студентов
1-3 курсов всех специальностей
очной формы обучения

Составители:
Кораблина Анастасия Михайловна
Ермолова Елена Анатольевна

Издается в авторской редакции

Подписано к изданию 16.05.2022.
Уч.-изд. л. 1,4.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»
394006 Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84