

1131

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС:
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

Воронеж, 2016

УДК 796.386 (07)
ББК 75.577.6я73

Составители: Е.А. Ермолова, И.Л. Чернев, А.М. Кораблина

Настольный теннис: вариативная часть физической культуры : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е.А. Ермолова, И.Л. Чернев, А.М. Кораблина. – Воронеж, 2016. – 39 с.

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

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной формы обучения, занимающихся настольным теннисом.

УДК 796.386 (07)
ББК 75.577.6я73

Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.

Рецензент – И.А. Анохина, к.п.н., проф.,
заведующая кафедрой физической культуры ВФ МГЭИ.

Пояснительная записка

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

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

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 курсы по физической культуре» для студентов I-III 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 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию

от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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 курсы по физической культуре», основные положения организации физического воспитания в Воронежском ГАСУ, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Элективные курсы по физической культуре для каждой основной образовательной программы в Воронежском ГАСУ 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, пулевая стрельба в соответствии с УМКД (РПД).

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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 курсы по физической культуре»;

- 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.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

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 курсы по физической культуре: настольный теннис» студентами 1-3 курсов является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

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

1. Формирование физической культуры личности, ведение здорового образа жизни.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

3. Развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

4. Повышение общей физической подготовленности студентов.

5. Воспитание специальной физической подготовленности (гибкости, быстроты, выносливости, координации, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Освоение и совершенствование техники и тактики в настольном теннисе.

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 курсы по физической культуре: 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 курсы по физической культуре: настольный теннис»

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия	328	34	34	68	68	62	62
учебно-тренировочные	284	28	28	60	60	54	54
контрольные	44	6	6	8	8	8	8
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл. 2-8).

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.

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Общефизическая подготовка	40		40	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	16		16		
2.2	Специальные беговые упражнения	14		14		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	58		58	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	16		16		
3.2	Упражнения на выносливость	14		14		
3.3	Упражнения на развитие быстроты	16		16		
3.4	Скоростно-силовые	12		12		

	упражнения					
4	Модуль №4. Техническая подготовка	138		138	практика	
4.1	Техника элемента «накат справа»	16		16		
4.2	Техника элемента «накат слева»	16		16		
4.3	Техника элемента «срезка справа»	16		16		
4.4	Техника элемента «срезка слева»	16		16		
4.5	Техника подач	14		14		
4.6	Техника элемента «накат по треугольнику»	10		10		
4.7	Техника элемента «накат по восьмерке»	10		10		
4.8	Техника элемента «срезка по треугольнику»	10		10		
4.9	Техника элемента «срезка по восьмерке»	10		10		
4.10	Техника элемента «tops-spin справа»	10		10		
4.11	Техника элемента «tops-spin слева»	10		10		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	24		24	практика	
5.1	Тактика подач	10		10		
5.2	Тактика ведения игры	14		14		
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	18		18	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)

«Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общеп физическая подготовка	40	4	4	9	9	7	7
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	2	2	3	3	3	3
2.2	Специальные беговые упражнения	14	1	1	4	4	2	2
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	58	7	7	14	14	8	8
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	16	2	2	4	4	2	2
3.2	Упражнения на выносливость	14	2	2	3	3	2	2
3.3	Упражнения на развитие быстроты	16	2	2	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражнения	12	1	1	3	3	2	2
4	Модуль №4. Техническая подготовка	138	13	13	28	28	28	28
4.1	Техника элемента «накат справа»	16	2	2	4	4	2	2
4.2	Техника элемента «накат слева»	16	2	2	4	4	2	2
4.3	Техника элемента «срезка справа»	16	2	2	4	4	2	2
4.4	Техника элемента «срезка слева»	16	2	2	4	4	2	2
4.5	Техника подач	14	1	1	4	4	2	2
4.6	Техника элемента «накат по треугольнику»	10	1	1	2	2	2	2
4.7	Техника элемента «накат по восьмерке»	10	1	1	2	2	2	2
4.8	Техника элемента «срезка по треугольнику»	10	1	1	2	2	2	2
4.9	Техника элемента «срезка по	10	1	1	2	2	2	2

	восьмерке»							
4.10	Техника элемента «tops-spin справа»	10	-	-	-	-	5	5
4.11	Техника элемента «tops-spin слева»	10	-	-	-	-	5	5
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	24	2	2	4	4	6	6
5.1	Тактика подач	10	1	1	2	2	2	2
5.2	Тактика ведения игры	14	1	1	2	2	4	4
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	18	1	1	4	4	4	4
	Выполнение контрольных нормативов	44	6	6	8	8	8	8
	Тесты на общефизическую подготовленность	24	4	4	4	4	4	4
	Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе	12	2	2	2	2	2	2
	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8	-	-	2	2	2	2

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																	
	февраль				март					апрель						май						июнь												
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Практический раздел																																		
Учебные занятия																																		
Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	+	+																																
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»			+			+				+				+													+							
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	+		+		+		+		+		+		+		+		+								+		+		+		+		+	
Упражнения на выносливость		+		+		+		+		+		+		+		+									+		+		+		+		+	
Упражнения на развитие быстроты	+		+		+		+		+		+		+		+		+									+		+		+		+		+
Скоростно-силовые упражнения		+		+		+		+		+		+		+		+																		
Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Интегральная подготовка					+					+																								
Выполнение контрольных нормативов																																		
Тесты на общефизическую подготовленность																																		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе																																		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																																		

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																														
	февраль						март						апрель						май												
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Практический раздел																															
Учебные занятия																															
Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	+	+																													
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»				+				+			+			+			+									+					
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+							+		+		+	
Упражнения на выносливость		+		+		+		+		+		+		+		+		+								+		+		+	
Упражнения на развитие быстроты	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+							+		+		+	
Скоростно-силовые упражнения		+		+		+		+		+		+		+		+		+									+		+		+
Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+
Интегральная подготовка					+				+																						
Выполнение контрольных нормативов																															
Тесты на общефизическую подготовленность																															
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе																															
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																															

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис»

5.1. Техника 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;
- при игре на слабо укрепленном столе.

3. У тренера-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 вблизи 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 - тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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-тренеру.

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 — поднимание 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 змейкой, обегая стойки или различные предметы;
- бег с произвольным ускорением 3—5 м;
- бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестывающим движением голени назад;
- бег спиной вперед;
- 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

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.

1. Бег скрестным шагом с изменением скорости.
2. Упражнения на растягивание, «ласточка», «мост», маховые движения.
3. Упражнения с различными предметами: мячами, скакалкой, обручем, гимнастическими палками.
4. Упражнения на координацию за теннисным столом.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин, 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений 1, 2, 3 и 12 мин.

2. Выпрыгивание вверх с поднятием рук из положения в упоре лежа с резким подгибом ног.

3. Бег по ступенькам лестницы.

4. Прыжки через скалку.

5. Прыжки через скамейку.

6. Тренировка элементов игры в настольный теннис со средней скоростью максимальное количество раз.

Упражнения на развитие быстроты.

1. Эстафеты с предметами.

2. Упражнение «крутиловка».

3. Выполнение элементов техники игры в настольный теннис с максимальной скоростью.

4. Упражнения с роботом.

5. Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Упражнения с собственным весом и с гантелями.

2. Упражнение «пистолет».

3. Упражнения с эластичной лентой.

4. Выпрыгивания из положения, сидя на корточках.

5.4. Техническая подготовка

В настольном теннисе элементы техники можно разделить на 2 типа: защитные и атакующие.

К защитным элементам техники игры относятся:

– срезка (справа, слева);

– подрезка (справа, слева);

– подставка (справа, слева);

– скидка;

– свеча.

К атакующим элементам техники игры относятся:

– накат (справа, слева);

– tops-spin (справа, слева);

– смэш;

– подача.

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.

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.

Топ-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.

Топ-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.

Отработка подач:

- исходная стойка;
- подачи с верхним вращением;

- подачи с нижним вращением;
- подачи с боковым вращением.

5.5. Тактическая подготовка

Выполнений комбинаций на время / количество раз:

- накат, срезка по треугольнику;
- накат, срезка по восьмерке;
- комбинированные удары.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

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. Интегральная подготовка

Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги. Ведение счета и правила судейства.

Проведение соревнований во время учебных занятий.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: 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 (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), 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 и 8 тестов по технической и тактической подготовленности (табл. 9-11).

Таблица 9

Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Таблица 10

Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

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 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
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 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Таблица 11

**Контрольные нормативы (обязательный минимум)
для оценки технической и тактической подготовленности студентов**

Элемент	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Накат справа (кол-во раз)	30	40	45	-	-	-
Накат слева (кол-во раз)	30	40	45	-	-	-
Срезка слева (кол-во раз)	25	35	40	-	-	-
Срезка справа (кол-во раз)	25	35	40	-	-	-
Накат по треугольнику (кол-во раз)	-	-	20	25	-	-
Срезка по треугольнику (кол-во раз)	-	-	20	25	-	-
Накат по восьмерке (кол-во раз)	-	-	20	25	35	45
Срезка по восьмерке (кол-во раз)	-	-	20	25	35	45

Виды испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблицах 12-17.

Таблица 12

V степень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 13

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
-------	--------------------------------	--

1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 14

**VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
мужчины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя	215	230	240	225	230	240

	ногами (см)						
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний

(тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 15

**VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
женщины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения

прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 16

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 17

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Выполнение контрольных нормативов (тестов) проводится в соревновательной обстановке на учебных и внеучебных занятиях.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 4x9 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м (9 м) прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 20, 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

8. *Рывок гири*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной

платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

13. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

14. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шведченко, В.Н. Ракетка под подушкой / В. Н. Шведченко. - СПб. : КОСТА, 2010. – 128 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, обучение / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для вузов / под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. – 528 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. — М., 2002. – 132 с.
5. Барчукова, Г.В. Настольный теннис : учеб. пособие для вузов / Г. В. Барчукова. - М. : ТВТ Дивизион, 2008. - 188 с.
6. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.....	6
2. Перечень планируемых результатов обучения	6
3. Объем дисциплины	7
4. Содержание дисциплины.....	7
5. Содержание учебных занятий	17
5.1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.....	17
5.2. Общая физическая подготовка	18
5.3. Специальная физическая подготовка.....	19
5.4. Техническая подготовка	20
5.5. Тактическая подготовка.....	22
5.6. Интегральная подготовка	22
6. Выполнение контрольных нормативов	22
Библиографический список.....	38

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

**Составители: Елена Анатольевна Ермолова
Игорь Леонидович Чернев
Анастасия Михайловна Кораблина**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 25.01. 2016. Формат 60x84 1/16. Уч.-изд. л. 2,6.
Усл.-печ. л. 2,7 Бумага писчая. Тираж 70 экз. Заказ № 20.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84