

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2022 16:25:35

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.16.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы:
социальная психология

Квалификация выпускника
Бакалавр

Формы обучения
очная, очно-заочная

Санкт-Петербург, 2021

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 029.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374.

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
20.05.2021 г., протокол №10.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
20.05.2021 г., протокол №6.

1. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии.
		УК-7.2 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	час.	в семестре						
			2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость по учебному плану		328	52	54	50	36	50	76	10
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)		328	52	54	50	36	50	76	10
Вид контроля:			зачет 2-8 семестры						

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость										
	зач. ед.	час.	в семестре								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая трудоемкость по учебному плану		328	36	36	36	36	36	36	36	54	58
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>											
Лекции (Л)											
Практические занятия (ПЗ)											
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:		328	36	36	36	36	36	36	36	54	58
Вид контроля:			зачет 2,4,6,8 семестры								

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Содержание дисциплины по разделам

Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
2 семестры						
1.	Вводные занятия. Элементы техники игры.	52		52		
3 семестр						
2.	Способы перемещения в настольном теннисе. Поддача.	54		54		
4 семестр						
3.	Удары и основные тактические комбинации в настольном теннисе.	50		50		
5 – 6 семестры						
4.	Упражнения с мячом и	86		86		

	ракеткой.				
7 – 8 семестры					
5.	Тренировка удара.	86		86	
Всего		328		328	
<i>Вид контроля: зачет в каждом семестре</i>					
Итого:		328		328	

Очно-заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
1 - 2 семестры						
1.	Вводные занятия. Элементы техники игры.	72				72
3 семестр						
2.	Способы перемещения в настольном теннисе. Подача.	36				36
4 семестр						
3.	Удары и основные тактические комбинации в настольном теннисе.	36				36
5 – 6 семестры						
4.	Упражнения с мячом и ракеткой.	72				72
7 – 8 семестры						
5.	Тренировка удара.	112				112
Итого:		328				328

5.2 Содержание дисциплины и формы текущего контроля

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)» включает в себя практические занятия по развитию физических качеств выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Вводные занятия. Элементы техники игры.	<ul style="list-style-type: none"> – Психофизическая готовность студента. – Выбор ракетки и способы держания. – Удары по мячу. – Игра в ближней и дальней зонах. – Вращение мяча. – Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. 	Выполнение зачетных упражнений

2.	Способы перемещения в настольном теннисе. Подача.	<ul style="list-style-type: none"> – Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения. – Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). 	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
3.	Удары и основные тактические комбинации в настольном теннисе.	<ul style="list-style-type: none"> – Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. – Тактика одиночных игр. Игра в защите. – Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. 	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
4.	Упражнения с мячом и ракеткой.	<ul style="list-style-type: none"> – Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. – Упражнения с мячом и ракеткой. – Вращение мяча в разных направлениях. – Тренировка двигательных реакций. 	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
5.	Тренировка удара.	<ul style="list-style-type: none"> – Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). – Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. 	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
ИТОГО			зачет

Студенты специальной медицинской группы выполняют упражнения общей физической подготовки доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Виды самостоятельной работы: конспектирование первоисточников и другой учебной и научной литературы; проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе); работа в электронной библиотечной системе; подготовка к участию в деловых играх;

выполнение творческих заданий; написание рефератов (эссе), тезисов докладов для конференций; работа с тестами и вопросами для самопроверки; подготовка аналитических данных и моделей с использованием специализированного программного обеспечения; подготовку к зачету.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)» предусмотрены в виде практической подготовки и самостоятельной работы.

7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий

Занятия, пропущенные по уважительной причине, не отрабатываются. Студенты, пропустившие занятия по неуважительной причине, получают дополнительные задания по физической культуре с получением оценки. Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Преподаватель физической культуры определяет вид дополнительного занятия для студента, пропустившего занятие по неуважительной причине:

Для студентов, занимающихся в основной группе

– полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с темой пропущенного занятия.

Для студентов, занимающихся в подготовительной или специальной группах:

– полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с календарно-тематическим планированием, подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; посещение студенческих спортивных соревнований.

Для студентов, освобожденных от физических нагрузок:

– подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)».

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты основной медицинской группы выполняют тесты по общей физической подготовке. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно".

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. Темы рефератов, тесты для оценки общей физической подготовленности, представлены в фонде оценочных средств.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

10.2. Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / . - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в

кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

10.3. Периодические издания

Не используются.

11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<i>Интернет-ресурсы</i>	
1.1	Электронная библиотечная система « Университетская библиотека онлайн »	ЭБС « Университетская библиотека онлайн » — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.
2	<i>Программное обеспечение</i>	
2.1	Справочно-информационная система Гарант:	Справочно-правовая система – компьютерная программа, содержащая полную, систематизированную и оперативно обновляющуюся информацию по законодательству, плюс компьютерные средства поиска и анализа этой информации.
2.2	Операционная система Windows Professional 10	
2.3	Операционная система Windows Professional 8.1	

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)» используются информационные технологии, а именно: электронные презентации,

видеофильмы, мультимедийное устройство, компьютеры для проведения тестирования и написания рефератов

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,
- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

<p>ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</p>	<p>Ауд. 274 Тренажерный зал Оборудование: стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310; беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая; скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLO KETTLER модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEO KETTLER Art-Nr. 07428-550; многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO; APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера; гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы).</p>
	<p>Кабинет психологического консультирования (групповые и индивидуальные консультации) Компьютерный класс Ауд. №353 Оборудование: 12 посадочных мест, учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NEC NP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), 2 МФУ, 10 персональных компьютеров с выходом в Интернет, ЭБС «Университетская библиотека онлайн», справочно-информационную систему Гарант, доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «БГИ» Программное обеспечение: Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016. Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014. Программное обеспечение для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base: Лицензионный договор №20151225-1 от 25.12.2015 с ЗАО</p>

	<p>«Прогностические решения». Программное обеспечение «Программная система для поддержки экспертной деятельности по выявлению текстовых заимствований «Антиплагиат.Эксперт» версии 3.3 ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Справочно-информационная система Гарант</p>
--	---

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (настольный теннис)» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

С целью успешного изучения данной дисциплины студент должен постоянно готовиться к практическим занятиям, чтобы успешно пройти промежуточную аттестацию в форме зачета.

В технике настольного тенниса существует два основных направления игры — азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки или хватки.

Европейская хватка — горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный — вытянут вдоль края ракетки, а большой — расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют “хваткой ножа”. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют “хваткой пера”. Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране хватка пером непопулярна.

Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар.

Все удары, используемые в настольном теннисе, можно разделить условно на 2 группы:

- основные удары;
- дополнительные удары.

К основным техническим приемам относят, прежде всего, — срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.

Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: “крученный”. Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный.

Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.

Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед – вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч — в левый угол, середину или правый угол стола.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед – вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научиться не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.

Это уже более сложный технический прием, т. к. движение руки несколько неестественно.

Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнатом).

Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается. Этим приемом удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам. Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу – вверх – вперед. “Нос” ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх – в сторону.

Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх – вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо.

Подача — главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема — введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25 – 30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. подача — это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча:

мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом — в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Существует множество подач, которые различаются:

по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, “маятник”, “веер”, “челнок”;

по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача “маятник” получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Подача “веер”. Эту подачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Топ-спин

Конечная цель большинства ударов — это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты стремятся выиграть очко за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой — не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин — самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с англ. означает “верхнее (высшее) вращение”. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки.

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным

ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара.

Подставка — один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки.

Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Подрезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх — назад до уровня плеча, а потом сверху — вниз — вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием — “свеча”. Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая “свеча”) или нижнее (резаная “свеча”), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу–вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч, вынудит соперника допустить ошибку. “Свечи” можно проводить и справа, и слева.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

Тактика — это средства, формы и способы ведения игры.

Средства ведения игры — это технические приемы. Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Способ ведения игры — нечто общее в тактике отдельных игроков, несмотря на индивидуальный стиль ведения игры. В НТ игроков принято делить на представителей наступательного стиля, защитного стиля и универсальных.

- Игроки нападающего стиля — это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при дальнейшей возможности атаковать и контратаковать.
- Представители защитного стиля мало рискуют, выжидают ошибок соперника, придерживаются точных стабильных действий, долго разыгрывают очко.
- Универсальные игроки — это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока зависит от его характера, темперамента.

Тактика розыгрыша мяча — сложный и разнообразный раздел тактики игры. В НТ приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, “зажим”, программирование действий.

Вариант “смена игрового ритма” используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться.

Вариант “бескомпромиссная игра” хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника.

Вариант “зажим” используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в эту сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.

Встреча соперников начинается со жребия. Спортсмен, которому выпало право выбора, может выбрать:

- подачу, прием подачи (в этом случае соперник выбирает сторону), либо сторону (тогда соперник выбирает подачу);
- предоставить сопернику право первоначального выбора.

Мяч вводится в игру из-за задней линии стола. Запрещается подавать мяч без подброса, при подаче выполнять дополнительные шаги. Подачу переигрывают, если мяч коснулся сетки или стойки, даже если он перелетает на другую сторону стола, розыгрыш очка продолжается с момента подачи до выигрыша его одной из сторон. Право быть

подающим переходит к каждому играющему через каждые 5 разыгранных очков. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко при преимуществе не менее 2 очков (например, 21:19).

Очко считается выигранным, если соперник совершит одну из следующих ошибок:

- коснется мяча ракеткой или кистью, держащей ракетку до того, как мяч ударится об стол;
- отражая мяч, не попадет им на другую игровую поверхность на другой стороне стола;
- отражая мяч, поймает его на ракетку, а затем отобьет или тронет более одного раза;
- не успеет отразить правильно посланный мяч после первого отскока на своей стороне;
- во время розыгрыша очка дотронется до игровой поверхности стола свободной рукой (без ракетки);
- во время розыгрыша очка коснется мяча любой частью тела, находящейся над столом, за исключением кисти руки, держащей ракетку;
- если заденет сетку, ее стойку или стол на стороне соперника чем-либо, кроме мяча во время розыгрыша очка.

Матч играется из 3 или 5 партий. Для победы необходимо выиграть 2 из 3 или 3 из пяти разыгрываемых партий.

Для игры в теннис противники размещаются на площадке по противоположным сторонам поперечной сетки. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо, в последнем случае игроки разделяются попарно (парная игра). Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний каждый раз должен возвращать мяч обратно. Чтобы сделать это перебрасывание более быстрым и интересным, в игру введены следующие ограничительные правила: Мяч должен быть отбит до того, как он коснется земли второй раз; удар по мячу может быть сделан или до его падения на землю или в промежуток между первым и вторым приземлением. Мяч должен упасть в пространство, строго ограниченное линиями с каждой стороны поперечной сетки. Мяч, посланный противнику, должен перелететь через натянутую поперек площадки сетку. Если один игрок перекинет мяч в пределах границ поля противника так удачно, что последний при ответе допустит ошибку, например попадет мячом в сетку, или пошлет его за границы поля противника, или же вообще не достанет мяча, то первый игрок выигрывает очко. Игрок выигрывает очки во всех случаях, когда противник сделал ошибку, независимо от того, произошла ли она из-за невозможности сделать правильный ответный удар или явилась результатом его собственного неумения, невнимания или оплошности. Победитель встречи определяется в результате выигрыша известной совокупности очков, которая, однако, не является простой арифметической суммой выигранных очков (продолжительность игры не лимитирована), а складывается из двух промежуточных звеньев: "игра" (game) и "партия" (set). Определенная совокупность выигранных очков дает выигрыш гейма. В свою очередь, определенная совокупность геймов дает выигрыш сета.

Определенная совокупность выигранных сетов дает выигрыш "встречи" (match) (независимо от общего количества выигранных очков и геймов). В каждом гейме и в каждом сете счет очков начинается заново.

15. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В основу содержания программы положены требования к знаниям всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты.

Программа предполагает изучение правильного использования физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Принцип методики физического воспитания предусматривает формирование творческого отношения и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями. Поэтому одним из необходимых требований принципа сознательности и активности является четкая постановка преподавателем цели и задач занятий и осознание их студентами. На это указывал еще П.Ф. Лесгафт: «Каждое упражнение должно быть предварительно объяснено: следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии при тренировке. Реализация принципа сознательности и активности требует готовности обучающихся к самоанализу, самооценке, самоконтролю действий.

Процесс физического воспитания должен быть не только сознательным, но и активным. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания и отдельного элемента перед его выполнением. Непосредственная наглядность- это показ двигательного задания, самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Можно дополнить его пособиями, техническими или имитационными средствами и предметами с использованием вспомогательных предметов. Преподаватель всегда должен помнить, что наглядность представляет собой не самоцель, а средство для успешного обучения движениям и приобретения необходимых качеств.

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные физические и психические возможности занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает сильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Конкретные данные о возможностях, занимающихся преподаватель или тренер получают путем тестирования или врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов по таким физическим качествам, как сила, быстрота и выносливость.

Для практического осуществления принципа доступности необходимо соблюдать правила: от неизвестного – к известному, от легкому- к трудному, от простого- к сложному.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания (пол, возраст, состояние здоровья, телосложение, уровень физической работоспособности и др.)

Принцип систематичности - это прежде всего регулярность занятий. При проведении учебно-тренировочных занятий в соответствии с ним обеспечивается преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, а также определенную смену применяемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении применяемых упражнений, методов, условий занятий, а также в увеличении нагрузки и ее интенсивности. Без обновления упражнений не овладеть всем объемом умений и навыков, не обеспечить развития физических, волевых и других качеств. Нужно обязательно учитывать: повышение требований лишь тогда будет иметь положительный результат, когда новое задание и связанные с ним нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют половым и индивидуальным особенностям. Переход к новым, более сложным упражнениям, методам, к более высоким нагрузкам должен начинаться по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. В процессе увеличения нагрузок нельзя забывать, что чрезмерные их объемы могут вызвать переутомление, перетренированность