

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Гайса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2021 16:06:49

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced474ead767e8486e18d82ae8b889479e47

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



Директор Костанайского филиала ФГБОУ

ВО «ЧелГУ»

/ Р.А. Тюлегенова

**Методические рекомендации
для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе
студентов**

**по дисциплине (модулю)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Настольный теннис**

**Направление подготовки (специальность)
40.03.01 Юриспруденция**

**Направленность (профиль)
Гражданско-правовой профиль**

**Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная, заочная, очно-заочная**

Год набора 2017, 2018, 2019, 2020

Костанай, 2020 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 13 от 27 августа 2020 г.

Председатель учёного совета
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета
филиала

Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2020 г.

Председатель
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин


Протокол заседания № 13 от 26 августа 2020 г.

Заведующий кафедрой

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)

Калашников А.П., доцент кафедры
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин		
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	стр. 3 из 8	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту «Настольный теннис», с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость. Особенности техники и тактики игры «настольный теннис» и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приёмов, классификацию техники и т.д.;

- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным выполнением упражнений по дисциплине может выглядеть следующим образом:

- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- выпрыгивания из приседа 3 подхода по 10 повторений;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники передвижения теннисиста, выполнения ударов;

Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;

- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (удары на точность попадания и др.);

- комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук.

- упражнения на координацию на месте и в движении, парные и одиночные игры.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.

2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, то есть её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов настольного тенниса.

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. В таблицах подробно описываются упражнения соответствующие курсу и виду контроля, которые необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала рабочей программы дисциплины.

База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

- Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе.
- Техника передвижениям и стойка теннисиста.
- Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом.
- Техника удара накатом и срезком.
- Техника выполнения прямой подачи, подачи подрезкой.
- Владение тактикой одиночных игр.
- Владение тактикой парных игр.
- Характеристика специальных физических качеств студента.

База упражнений для рубежного контроля

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Бег на 3000 метров 2000 метров	Юн.	12,45	13,00	13,20	13,40	14,00
		Дев.	10,30	10,50	11,10	11,20	11,30
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Бег 20 м, с высокого старта	Юн.	3,9	4,0	4,1	4,24,3	4,3
		Дев.	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
3	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Передвижение у стола шаг в лево, шаг в право.	Юн.	20	18	16	14	12
		Дев.	16	14	12	10	8
4	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом. Жонглирование мячом.	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	10	5
5	Техника удара накатом и срезком. Имитация удара «накатом» слева, с права (количество).	Юн.	90	85	80	75	70
		Дев.	70	65	60	55	50
6	Техника выполнения прямой подачи.	Юн.	10	8	7	6	5
		Дев.	8	6	5	4	3
7	Владение тактикой парных игр.	Юн.	20	15	12	10	8



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Контр-накат с права (количество).	Дев.	18	14	11	8	6
8	Владение тактикой одиночных игр. Игра «Треугольником»	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Прыжки в длину с места	Юн.	260	245	230	215	200
		Дев.	200	180	170	160	150
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Перемещение в 3-х метровой зоне боком	Юн.	65	60	55	50	45
		Дев.	55	50	45	40	35
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары «толчком» слева, справа.	Юн.	30	20	15	10	5
		Дев.	25	18	13	8	4
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» открытой стороной ракетки без потери мяча.	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи справа, слева подрезкой.	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: Игра восьмеркой.	Юн.	12	10	8	6	5
		Дев.	10	8	6	5	4
7	Владение тактикой парных игр: «Контр накат» слева (количество раз).	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Челночный бег 10x10 м.	Юн.	26,0	26,5	27,0	27,5	28,5
		Дев.	29,0	29,5	30,5	31,0	32,0
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Передвижение у стола с имитацией ударов «подрезкой».	Юн.	60	50	40	30	25
		Дев.	50	40	30	25	20
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары с передвижением «толчком».	Юн.	40	30	20	10	5
		Дев.	30	25	20	10	5
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» закрытой стороной ракетки (без потери мяча).	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи с наступательным вращением:	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр:	Юн.	6	5	4	3	2



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Тактической комбинации 2-х ходовка.	Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: Контр удар «треугольником» в ближней зоне.	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	9	7	5	3	2

Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку.	Юн.	120	110	100	90	80
		Дев.	100	90	80	75	70
2	Техника передвижения и стойка теннисиста: передвижение у стола с имитацией ударов слева и справа «накатом».	Юн.	80	70	60	50	40
		Дев.	70	60	50	40	30
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом» передвижения слева, справа.	Юн.	50	40	30	25	20
		Дев.	40	30	20	15	10
4	Техника удара накатом и срезком: «срезка» игра ударами справа по диагонали (кол. раз).	Юн.	40	30	20	15	10
		Дев.	35	25	15	10	5
5	Техника выполнения, подачи слева, справа обратным вращением в заданную зону.	Юн.	10	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: тактическая комбинация 3-х ходовка.	Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: контр удары «восьмерка» в ближней зоне (количество раз).	Юн.	8	6	4	3	2
		Дев.	6	5	4	3	2

База упражнений для промежуточной аттестации Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Бег на 3000 метров 2000 метров	Юн.	12,45	13,00	13,20	13,40	14,00
		Дев.	10,30	10,50	11,10	11,20	11,30
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Бег 20 м, с высокого старта	Юн.	3,9	4,0	4,1	4,24,3	4,3
		Дев.	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
3	Техника передвижения и стойка теннисиста: Передвижение у стола шаг в лево, шаг в право.	Юн.	20	18	16	14	12
		Дев.	16	14	12	10	8
4	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом. Жонглирование мячом.	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	10	5



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

5	Техника удара накатом и срезком. Имитация удара «накатом» слева, с права (количество).	Юн.	90	85	80	75	70
		Дев.	70	65	60	55	50
6	Техника выполнения прямой подачи.	Юн.	10	8	7	6	5
		Дев.	8	6	5	4	3
7	Владение тактикой парных игр. Контр-накат с права (количество).	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6
8	Владение тактикой одиночных игр. Игра «Треугольником»	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Прыжки в длину с места	Юн.	260	245	230	215	200
		Дев.	200	180	170	160	150
2	Техника передвижения и стойка теннисиста: Перемещение в 3-х метровой зоне боком	Юн.	65	60	55	50	45
		Дев.	55	50	45	40	35
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары «толчком» слева, справа.	Юн.	30	20	15	10	5
		Дев.	25	18	13	8	4
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» открытой стороной ракетки без потери мяча.	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи справа, слева подрезкой.	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: Игра восьмеркой.	Юн.	12	10	8	6	5
		Дев.	10	8	6	5	4
7	Владение тактикой парных игр: «Контр накат» слева (количество раз).	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Челночный бег 10x10 м.	Юн.	26,0	26,5	27,0	27,5	28,5
		Дев.	29,0	29,5	30,5	31,0	32,0
2	Техника передвижения и стойка теннисиста: Передвижение у стола с имитацией	Юн.	60	50	40	30	25



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	ударов «подрезкой».	Дев.	50	40	30	25	20
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары с передвижением «толчком».	Юн.	40	30	20	10	5
		Дев.	30	25	20	10	5
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» закрытой стороной ракетки (без потери мяча).	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи с наступательным вращением:	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: Тактической комбинации 2-х ходовка.	Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: Контр удар «треугольником» в ближней зоне.	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	9	7	5	3	2

Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку.	Юн.	120	110	100	90	80
		Дев.	100	90	80	75	70
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: передвижение у стола с имитацией ударов слева и справа «накатом».	Юн.	80	70	60	50	40
		Дев.	70	60	50	40	30
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом» передвижения слева, справа.	Юн.	50	40	30	25	20
		Дев.	40	30	20	15	10
4	Техника удара накатом и срезком: «срезка» игра ударами справа по диагонали (кол. раз).	Юн.	40	30	20	15	10
		Дев.	35	25	15	10	5
5	Техника выполнения, подачи слева, справа обратным вращением в заданную зону.	Юн.	10	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: тактическая комбинация 3-х ходовка.	Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: контр удары «восьмерка» в ближней зоне (количество раз).	Юн.	8	6	4	3	2