

УДК 796. 386
Б 26

*Учебное пособие по самостоятельной работе утверждено
и рекомендовано Кафедрой индивидуально-игровых видов спорта
ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма»
Протокол № 10 от апреля 2014 г.*

Учебное пособие подготовлено:

Барчукова Галина Васильевна – д.п.н., профессор,
заслуженный работник высшей школы РФ, мастер спорта
Мизин Александр Николаевич – к.п.н., доцент, судья международной
категории

***При разработке данного учебного пособия были использованы
следующие нормативные документы:***

*Макет рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин
(разработан Координационным советом при Минобрнауки РФ);
Положение о самостоятельной работе студентов (СРС);
ФГОС ВПО по высшему профессиональному образованию;
Учебные планы по дисциплине «Физическая культура»*

Барчукова, Г. В.

Б26 Физическая культура: настольный теннис [текст]: Г.В. Барчукова,
А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 312 с.

ISBN 978-5-98724-123-3

Учебное пособие по самостоятельной работе студентов учебной дисциплины «Физическая культура, настольный теннис» цикла обще-профессиональных дисциплин федерального компонента ФГОС составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения по учебной дисциплине «Физическая культура».

УДК 796. 386

ISBN 978-5-98724-123-3

© Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин, 2015, 2017, 2019
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2015, 2017, 2019

Содержание

Введение	5
Самостоятельная работа как форма организации учебного процесса.....	8
Формы и виды организации самостоятельной работы студентов по физической культуре	8
Организация самостоятельных занятий	15
Методика проведения самостоятельных занятий	17
Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом	19
Из истории настольного тенниса	23
Основные правила игры в настольный теннис.....	33
Инвентарь для игры в настольный теннис	40
Советы теннисистам	42
Техника безопасности при проведении практических занятий настольным теннисом	44
Основы техники игры	49
Содержание самостоятельных практических занятий для студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура: настольный теннис»	92
Теоретическая подготовка	92
Общая физическая подготовка	97
Контрольные вопросы для самопроверки	98
Конспекты самостоятельных практических занятий студентов 1 курса	100

Содержание самостоятельных практических занятий для студентов 2 курса по дисциплине «Физическая культура: настольный теннис».....	164
Теоретическая подготовка	164
Общая физическая подготовка	166
Контрольные вопросы для самопроверки	166
Конспекты самостоятельных практических занятий студентов 2 курса	169
 Содержание самостоятельных практических занятий для студентов 3 курса по дисциплине «Физическая культура: настольный теннис»	234
Теоретическая подготовка	234
Общая физическая подготовка	235
Контрольные вопросы для самопроверки	236
Конспекты самостоятельных практических занятий студентов 3 курса	238
 Требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис» на 2014-2017 годы	302
 Литература для самостоятельной работы	309