

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