

Красноярский государственный педагогический
Университет им. В.П.Астафьева.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
(теоретический курс)

Красноярск 2013 г.

Составитель:

Фадеев Ю К - старший преподаватель , кафедры спортивных дисциплин
Факультета физической культуры и спорта КГПУ.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ (Настольный теннис).

Ф.И.О. студента:

Форма обучения _____ Курс _____ Группа _____

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Формы работы № п/п	Количество баллов		Набрано баллов.
	Min	max	
1.История возникновения и развитие настольного тенниса	3	5	
2.Техника настольного тенниса (конспекты)	5	8	
3.Организация соревнований	5	8	
4.Правила настольного тенниса(тесты)	5	9	
ИТОГО:	18	30	

Введение

Изучение дисциплины настольный теннис на кафедре спортивных дисциплин проводится:

- на практических занятиях, где изучают основные приемы техники, тактические действия в нападении и защите, методику обучения. Учатся практическому судейству, проводить занятия по настольному теннису.
- Самостоятельно, изучают историю возникновения и развития настольного тенниса. Методику организации и проведения соревнований по настольному теннису.

Планирование практических занятий.

Самостоятельная работа проводится в форме конспектирования литературы, написания конспектов занятий, курсовых работ.

При самостоятельном изучении предмета у студентов могут возникнуть проблемы с последовательностью изучения, с определением важности материала. Данная тетрадь призвана помочь организовать изучение предмета .

Все задания сгруппированы по определенным темам. Поиск ответов на эти задания поможет быстрее освоить учебный материал.

В конце данной рабочей тетради дан список рекомендуемой литературы.

ЗАДАНИЕ №1 (ответить на вопросы.)

История возникновения и развития н. Тенниса.

1.Какая страна является родиной н. тенниса?

2.Когда создана Международная федерация н. тенниса и кем.?

3.Когда был проведен 1 конгресс ИТТФ.

4.Когда проведен 1 чемпионат мира

5.В какой последовательности проводились и менялись сроки проведения ч. Мира.

6.Когда настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

7.Когда прошел первый олимпийский турнир.

8. В каком году теннис назвали настольным теннисом.

9. Основные изменения по времени проведения одной партии.

10. Когда настольный теннис появился в России?

11. Когда прошли первые соревнования по настольному теннису в России (СССР)

12. Перечислите фамилии самых знаменитых теннисистов мира.

13. Перечислите фамилии самых знаменитых теннисистов России (СССР).

Задание №3 (написать план- конспекты урока по заданным темам.)

Конспект №1

подготовительной части урока по настольному теннису(в основной части урока совершенствуется техника «наката»).

Место проведения _____ Время проведения _____

Контингент: смешанный Инвентарь: _____

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания

План-конспект

урока по настольному теннису

место проведения: _____ время проведения: __45__

контингент: смешанный инвентарь:

задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

Части урока	содержаниеурока	дозировка	Организ-метод. указания

--	--	--	--

Заявка на участие в соревнованиях

(основные формы для индивидуальных и командных соревнований.)

Нарисовать таблицы индивидуального первенства(для 8 человек).

а. С выбыванием после 1 поражения:

б. С выбыванием после 2 поражений:

Нарисовать таблицу для командного первенства(8 команд).

Составить расписание игр для 7 и 8 команд(круговая система).

ПРАВИЛА ИГРЫ:

ТЕСТ №1

Правила соревнований по настольному теннису

Вариант № 1.

1. Минимальные размеры игровой площадки :
 - а) 7,75 * 4,5
 - б) 7,55 * 4,5
 - в) 7,75 * 5,5
2. Минимальная высота игрового зала :
 - а) 4 м.
 - б) 4,5 м.
 - в) 5 м.
3. Продолжительность партии:
 - а) до 11 очков
 - б) до 21 очка
 - в) до 13 очков
4. Количество партий в матче :
 - а) 5
 - б) 3
 - в) до 3 побед
5. Если время партии просрочено:
 - а) Дается 13 ударов на розыгрыш очка
 - б) Дается 15 очков на розыгрыш очка
6. Если во время розыгрыша очка игрок коснулся стола любой частью тела:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
7. Если шарик 2 раза коснулся одной половины стола:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
8. При подаче шарик подбрасывается на высоту:
 - а) выше 16 см
 - б) выше 20 см
9. Если ракетка брошена в шарик:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
10. Если при подаче шарик задел сетку:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения

ТЕСТ №2

По правилам соревнований для настольного тенниса

Вариант № 2

1. Размеры стола для игры в настольный теннис:
 - а) $2,74 * 1,525$
 - б) $2,80 * 1,55$
2. Высота стола:
 - а) 76 см
 - б) 80 см
 - в) 78 см
3. Цвет поверхности стола:
 - а) зеленый
 - б) синий
4. Толщина резины однослойной ракетки:
 - а) 1,5 мм
 - б) 2 мм
 - в) 2,5 мм
5. Переход подачи происходит:
 - а) 2 подачи
 - б) 3 подачи
 - в) 5 подач
6. Для розыгрыша одной партии дается:
 - а) 10 минут
 - б) 15 минут
 - в) 20 минут
7. При подаче шарик держится:
 - а) пальцами
 - б) на ладони
 - в) в кулаке
8. Если во время игры шарик коснулся сетки:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
9. Если игрок поймает шарик ракеткой и бросит его:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
10. Шарик ударяется в край стола:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения

ТЕСТ №3

Правила соревнований по настольному теннису Вариант № 3

1. Ширина линий разметки стола:
 - а) 2 см
 - б) 3 см
2. Ширина средней линий:
 - а) 2 мм
 - б) 3 мм
3. Размеры сетки:
 - а) 1,83 * 0,1515 м.
 - б) 1,92 * 0,1664 м.
4. Диаметр шарика:
 - а) 35 мм
 - б) 38 мм
 - в) 40 мм
5. Вес шарика:
 - а) 2,3 г
 - б) 2,5 г
6. Толщина двух слоев резиновых накладок ракетки:
 - а) 4 мм
 - б) 5 мм
 - в) 6 мм
7. Если счет партии 10 * 10 :
 - а) играют до разницы счета в 2 очка
 - б) играют до 11 очков
8. При подаче шарик должен удариться :
 - а) О половину стола соперника
 - б) О свою половину стола и половину стола соперника
9. Если во время розыгрыша шарик коснется пальцев руки :
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения
10. Если игрок 2 раза коснется шарика:
 - а) нарушение
 - б) нет нарушения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1.» Настольный теннис программа спортивной подготовки» М.2005г.
2. А.Н.Алешин « Настольный теннис 6+12» М.2005г.
- 3.Г.В.Барчукова « Настольный теннис / правила игры, судейство и организация соревнований».
4. А.Н.Амелин В.А.Пашинин « Настольный теннис». ФиС Москва 1985г.