

Министерство образования Кузбасса

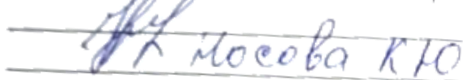
Государственное профессиональное
образовательное учреждение
«Мариинский политехнический техникум»

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Рабочая программа спортивной секции

2023

СОГЛАСОВАНО
на заседании
цикловой методической комиссии
социально-экономических дисциплин



Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.



Рабочая программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.), в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Мариинский политехнический техникум».

Разработчики:

Е.Ю. Ющенко преподаватель ГПОУ МПТ

Содержание программы

| | |
|---|----|
| 1.Паспорт программы спортивной секции | 3 |
| 2.Структура и содержание программы спортивной секции | 6 |
| 3.Условия реализации программы спортивной секции | 16 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции | 19 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1.1. Область применения программы

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная программа «Настольный теннис» предназначена для изучения основ настольного тенниса, популяризацию данного вида спорта среди студентов.

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» способствует развитию внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, раскрытию творческого потенциала, интеллектуальному росту и воспитанию в социокультурной среде образовательной организации, адаптации студентов к социальным изменениям, приобретению ими навыков самостоятельно определять задачи личностного развития, формированию ценностей и моделей поведения, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Направлена на содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной и игровой подготовки.

1.2. Цели и задачи:

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа направлена на достижение следующих *целей*:

- -развитие у обучающихся двигательных навыков;
- -гармоничное физическое развитие;
- -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально
- - культурных ценностей и традиций;
- -формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы

Годовая нагрузка – 100 часов. Продолжительность занятий – 2 часа в неделю, 1 раза в неделю (академический час 45 минут). Основными формами учебно-тренировочной работы групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для учащихся с 15-22 лет, секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся до 12 человек.

1.5. Ожидаемые результаты по обучению программы

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- научиться делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

1.6. Эффективность реализации программы.

Способы проверки результативности. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Для оценки освоения учащимися программы предполагается в основном 5 критериев:

1. Знания, умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи учащихся.
5. Личностное развитие.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 76 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 0 |

2.2. Тематический план и содержание программы спортивной секции НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Практические занятия |
|--|---|--|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический | | 4 | |
| Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала. 1.История настольного тенниса. Охрана труда, техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток. 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 2 | 0 0 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный | | 76 | 76 |
| Тема 2.1. Тактико-техническая, физическая подготовка теннисиста. | Содержание учебного материала - практические занятия 1.Общефизическая подготовка теннисиста. Специальная физическая подготовка. 1. Стойка и перемещения игрока.2-х сторонняя игра. 2 .Подача мяча (справа и слева) «Веер», «Маятник». 2-х сторонняя игра. 3 .Удар «Накат» справа и слева. 2-х сторонняя игра 4 .«Подрезка» внешней и внутренней стороной ракетки. 2-х сторонняя игра. 5 .Тактика игры в нападении. 2-х сторонняя игра. 6 .Тактика игры в защите. 2-х сторонняя игра. 7 .Одиночная, парная игра. Правила игры. 8 .Сдача общефизических нормативов. | 6 6 6 8 6 6 8 8 4 2 | 6 6 8 6 8 8 4 2 |
| Тема 2.2. Спортивные соревнования по настольному теннису. | Содержание учебного материала – практические занятия 1 Товарищеские встречи. 2 Турниры уровня техникума. 3 Спортивные соревнования районного уровня. 4 Спортивные соревнования городского уровня 5 Спортивные соревнования регионального уровня. | 6 4 4 4 4 | 6 4 4 4 4 |
| ВСЕГО | | 80 | 80 |

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца – подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;

- мышцы-подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца – натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:
 - лопаточно-подъязычная мышца;
 - грудино-подъязычная мышца;
 - двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;

- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закреплённой лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»:

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы-вращатели.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:
при вертикальном растягивании:*

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца-натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная,
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца
- двуглавая мышца бедра;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;

- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца голени;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца – подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных» суставах:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и

растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

Специальная физическая подготовка

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед – назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ – спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накато́м, атакующим ударом с боковым вращением мяча.

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1.Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2.Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой – либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3.Серийная атака накато́м + атакующий удар.

4.Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Топ – спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок – толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и прием подачи. В основе – подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна - две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика:

- активного нападения;
- атаки после топ-спина;
- атаки топ-спином после подрезки;
- выполнения топ-спина после выполнения удара толчком;
- приема подачи.

Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимого с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

Толчок – подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед – назад.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа – слева в передвижении по диагонали и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. их роль в организации и проведении соревнований.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия спортивного зала, игровой площадки. Оборудование спортивного зала и игровой площадки: - теннисные столы; - ракетки теннисные; - мячи для настольного тенниса.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. - Казань: Казан. ун-т, 2020. - 70 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://user.gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
2. <http://www.olympic.ru> Официальный сайт Олимпийского комитета России;
3. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_290116/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения | |
| - проводить специальную разминку для теннисиста | Показ комплексов и упражнений |
| - овладеть основами техники настольного тенниса | Спортивные соревнования различного уровня |
| - овладеть основами судейства в настольном теннисе | Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры |
| - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни | Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры |
| - составить график соревнований и определить победителя. | Спортивные соревнования различного уровня |
| Знания | |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Тестирование |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | Сдача контрольных нормативов |
| - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности | Составление комплекса индивидуальных занятий |
| - правила игры в настольный теннис | Опрос |
| - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; | Опрос |