

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО



А.В. Апаев

«30» 08 2021 г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

Е.А. Парамонов

«08» 08 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
(дополнительная общеобразовательная программа)

2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

РАЗРАБОТЧИК:

Горбачёв Дмитрий Владимирович \_\_\_\_\_ преподаватель отделения СПО

РЕЦЕНЗЕНТ:

ФИО \_\_\_\_\_

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
на заседании учебно-методического совета «ТНПК»

Протокол № 6 от 23.06.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	14

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в настольный теннис, развитию физических способностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и области по настольному теннису.

### **Задачи:**

#### ***образовательные:***

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по настольному теннису;
- совершенствование технико-тактических действий;

#### ***оздоровительные:***

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

***воспитательные:*** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

#### **Общие занятия строятся по определенной структуре:**

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения ударов, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в настольный теннис).

#### **Организационные основы обучения**

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал «ТНПК»

Наиболее распространенными формами работы с обучающимися при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 17 до 40 лет.

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы «настольный теннис» максимальная нагрузка обучающихся составляет - 50 часов, из них 2 часа теории и 48 часа практики.

## 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в настольный теннис во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **К концу обучения должны:**

#### *Знать*

- значение настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судьи;

#### *Уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

### 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия		Объем часов
<b>1 семестр</b>			<b>34</b>
Введение	<b>Содержание</b>		2
	1.	Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ.	
	2.	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	
<b>Практические занятия</b>			
Тема 1	1.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2
	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	
Тема 2	1.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок.	2
	2.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	
Тема 3	1.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2
	2.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	

Тема 4	1.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	2
	2.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	
Тема 5	1.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	2
	2.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	
Тема 6	1.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2
	2.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	
Тема 7	1.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2
	2.	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	
Тема 8	1.	Обучение удару срезкой справа.	2
	2.	Обучение ударам откидка слева.	



Тема 9	1.	Обучение удару срезка слева.	2
	2.	Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	
Тема 10	1.	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи.	2
	2.	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	
Тема 11	1.	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	2
	2.	Обучение технике выполнения наката.	
Тема 12	1.	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	2
	2.	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	
Тема 13	1.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	2
	2.	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и	

		координационных способностей.	
Тема 14	1.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	2
	2.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	
Тема 15	1.	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справ.	2
	2.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом).	
Тема 16	1.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	2
	2.	Совершенствование ударов накатом справа и слева.	
<b>2 семестр</b>			<b>16</b>
Тема 17	1.	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	2
	2.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	
Тема 18	1.	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	2

	2.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению - линия, диагональ.	
Тема 19	1.	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2
	2.	Обучение подрезке.	
Тема 20	1.	Обучение подрезке справа и слева.	2
	2.	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топспином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	
Тема 21	1.	Ударов с вращением мяча.	2
	2.	Учебная игра.	
Тема 22	1.	ударам накатом по прямой и по диагонали	2
	2.	Учебная игра.	
Тема 23	1.	Игра справа и слева топспином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).	2
	2.	Учебная игра.	
Тема 24	1.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом.	2
	2.	ОРУ. Контрольная игра.	

## **4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия Спортивного зала, столы для настольного тенниса, ракетки и сетки.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020. — 424 с.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 160 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 113 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — М.: Юрайт, 2020. — 176 с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Юрайт
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М: Юрайт, 2019. — 191 с.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2019. — 461 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом.</li> <li>– выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>– контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;</li> <li>– играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;</li> <li>– демонстрировать жесты судьи;</li> <li>– проводить судейство по настольному теннису.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перед началом игры проводит глубокую разминку мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата</li> <li>– играет в настольный теннис с соблюдением установленных правил, техники и приёмов игры</li> <li>– Проводит судейство согласно установленным правилам</li> <li>– участвует в городских и зональных соревнованиях.</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>– правила безопасного поведения во время занятий;</li> <li>– названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</li> <li>– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</li> <li>– упражнения для развития физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развитие игры, ее суть и полезность для умственного и физического развития человека</li> <li>– знает упражнения для проведения разминки перед тренировкой и игрой</li> <li>– знает правила игры, а также жестикуляции судьи</li> <li>– знает способы и технические особенности выполнения различных упражнений для тренировки навыков для игры</li> </ul>

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки</b> <b>результатов</b>
<p>способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;</li> <li>– основное содержание правил соревнований;</li> <li>– жесты в судьи;</li> </ul>	