


Частное профессиональное образовательное учреждение Тюменского областного союза  
потребительских обществ «Тюменский колледж экономики, управления и права»  
(ЧПОУ ТОСПО "ТюмКЭУП")

СОГЛАСОВАНА:

заместителем директора по  
воспитательной работе

 Н.Н. Дедова

" 01 " 09 2021

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ ТОСПО  
«ТюмКЭУП»



 Т.В. Архипова

" 09 " 09 2021

ПРОГРАММА

спортивной секции «Настольный теннис»

на 2021-2022 учебный год

Тюмень 2021

Учебная программа спортивной секции «Настольный теннис» предназначена для обучающихся специальностей 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.07 Банковское дело, 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.14 Гостиничное дело 43.02.10 Туризм, 38.02.06 Финансы (по отраслям), 40.02.03 Право и судебное администрирование, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: ЧПОУ ТОСПО «Тюменский колледж экономики, управления и права»

Составитель: Иванов С.Н., преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	Стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Стр 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	Стр 7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	Стр 9

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

*Образовательные:*

- обучать правилам игры в настольный теннис;
- обучать технике и тактике игры в настольный теннис.

*Развивающие:*

- развивать скоростную выносливость, гибкость, ловкость, быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни и осознание ценности здоровья;
- организация досуга студентов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем учебной нагрузки:

№ п/п	Вид учебно-тренировочной работы	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Правила игры и судейства	2
3	Общая физическая подготовка	10
4	Специальная физическая подготовка	26
5	Техническая подготовка	34
6	Учебные игры	20
7	Соревнования	14
	Итого	108

### 2.2. Тематический план секции «Настольный теннис»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, обзор развития настольного тенниса	2
2	Правила игры и судейства. Изучение элементов стола и ракетки, расстояния до стола, высота отскока мяча	2
3	Изучение плоскостей вращения мяча	2
4	Изучение хваток и техники постановки руки в игре	2
5	Изучение выпадов	2
6	Передвижение игрока приставными шагами	2
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	2
8	Обучение технике подачи прямым ударом	2
9	Совершенствование техники подачи прямым ударом	2
10	Обучение технике подачи «Маятник»	2
11	Совершенствование техники подачи «Маятник»	2
12	Обучение технике подачи «Веер»	2
13	Совершенствование техники подачи «Веер»	2
14	Учебная игра с элементами подач	2
15	Обучение технике «срезки» мяча слева, справа	2
16	Совершенствование техники «срезки» мяча слева, справа	2
17	Учебная игра с применением «срезок»	2
18	Учебная игра с ранее изученными элементами игры в настольный теннис	2
19	Соревнования в группах	2
20	Обучение технике «наката» в игре	2
21	Изучение вращения мяча в «накате»	2
22	Совершенствование вращения мяча в «накате»	2
23	Обучение технике «наката» слева, справа	2
24	Совершенствование техники «наката» слева, справа	2
25	Учебная игра с применением «накатов»	2
26	Совершенствование техники подач, «срезок», «накатов»	2
27	Учебная игра с ранее изученными элементами игры в настольный теннис	2
28	Соревнования в группах	2
29	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	2
30	Совершенствование техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	2
31	Обучение технике выполнения «подставки» слева	2

32	Совершенствование техники выполнения «подставки» слева	2
33	Обучение технике выполнения «подставки» справа	2
34	Совершенствование техники выполнения «подставки» справа	2
35	Учебная игра с применением «подставок»	2
36	Совершенствование техники подач, «срезок», «накатов», «подставок»	2
37	Учебная игра с ранее изученными элементами игры в настольный теннис	2
38	Соревнования в группах	2
39	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	2
40	Обучение технике выполнения «подрезки» слева	2
41	Совершенствование техники выполнения «подрезки» слева	2
42	Обучение технике выполнения «подрезки» справа	2
43	Совершенствование техники выполнения «подрезки» справа	2
44	Учебная игра с применением «подрезок»	2
45	Совершенствование техники подач, «срезок», «накатов», «подставок», «подрезок»	2
46	Учебная игра с ранее изученными элементами игры в настольный теннис	2
47	Соревнования в группах	2
48	Совершенствование изученных элементов в игре настольный теннис	2
49	Совершенствование изученных элементов в игре настольный теннис	2
50	Совершенствование изученных элементов в игре настольный теннис	2
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре настольный теннис	2
52	Соревнования по настольному теннису в парах 2х2	2
53	Соревнования по настольному теннису по круговой системе	2
54	Соревнования по настольному теннису в группах	2
	Итого:	108

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Срок реализации учебной программы

2021 – 2022 учебный год

#### 3.2. Набор и комплектование группы спортивной секции

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 курсов

На занятия принимаются все желающие студенты.

Набор и комплектование группы спортивной секции проводится до 10 сентября.

#### 3.3. Форма и режим занятий

Занятия группы секции проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма занятий: индивидуальная, групповая

Продолжительность – 90 минут

#### 3.4. Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом требуется:  
спортивный зал;

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс;
- инвентарь для проведения занятий (свисток, секундомер);
- мячи набивные;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- теннисные столы;
- сетки для теннисного стола;

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- проектор;
- демонстрационный экран;
- магнитофон.

Каждый студент должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

#### 3.5. Информационное обеспечение спортивной секции

Для педагога:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. Варганян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса: справочник. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014. – 297 с.
3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера: Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
4. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.

5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе: методическое пособие. – М.: Информпечать, 2017. – 224 с.
6. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая спортивная энциклопедия.– М: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

Для обучающихся:

7. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1989. – 37 с.
  8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 312 с.
  9. Вартамян М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2008
- Теория и методика настольного тенниса: учебное пособие / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матицын. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
- Уточкин А., Жданов В., Жданов И. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. – М.: Издательские решения, 2017. – 190 с.
- Шведченко В.Н. Ракетка под подушкой. М.: Вектор, 2010. – 128 с.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

К концу первого полугодия обучающиеся

*должны знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований и судейства.
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

*должны уметь:*

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

*Разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции, ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия обучающиеся

*должны знать:*

- технические приемы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

*должны уметь:*

- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в теннисе, организовать мини-турнир по настольному теннису;
- общаться в спортивном коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Разовьют следующие качества:*

- улучшат большинство показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

За один учебный год занятий в спортивной секции «Настольный теннис» студенты овладеют следующими техническими приемами игры:

1. Техникой подачи (прямая, «маятником», «веером»)
2. Техникой выполнения «срезок» слева, справа.
3. Техникой выполнения «накатов» слева, справа.
4. Техникой выполнения «подставок» слева, справа.
5. Техникой выполнения «подрезок» слева, справа.

Контроль и оценка результата обучения игре в настольный теннис осуществляется преподавателем в процессе проведения учебно-тренировочных занятий путем наблюдения.