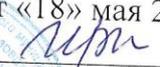


ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «Кичменгско -
Городецкая средняя школа»
Протокол
от «15» мая 2023 г. № 16

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Кичменгско-Городецкая
средняя школа»
от «18» мая 2023 г. № 82
 /И.В.Шабакова/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы— 3 года
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Шиловский К.А.,
тренер - преподаватель

с. Кичменгский Городок
2023 год

Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:
- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
 - с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021. № ПР.20-0009-21;
 - с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
 - со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
 - Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
 - с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г). № 467);
 - с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

Общая характеристика программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, позволяют решить проблему занятости свободного времени учащихся. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Уровень сложности Программа базового уровня сложности.

Отличительные особенности данной программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в

соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Адресат программы. участниками программы являются дети 8-16 лет, обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

1 группа- 8-11лет; 2 группа- 12-16 лет

Объем программы Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество часов в год: 204 ч.

Количество часов в неделю – 6 часов.

Периодичность в неделю – 3 раза

Продолжительность занятия – 2 часа.

Количество учебных недель-34

	1 год	2год	3год
Часов в неделю	6ч	6ч	6ч
Всего часов	204	204	204

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Срок освоения программы – Программа предназначена для детей 8 -16 лет. Программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения.

Продолжительность учебного часа – 45 минут

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формирование групп: В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий настольным теннисом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам. Количественный состав групп - 15 человек.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия настольным теннисом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

— сформировать знания правил игры и проведения соревнований по настольному теннису;

—формировать основные умения и навыки игры в настольный теннис; умения выбирать подходящую технику ведения игры;

Развивающие:

— развивать основные двигательные качества (координацию движений, быстроту реакции и ловкость);

— развивать волевые качества;

— развивать коммуникативные умения;

Воспитательные

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

— формировать мотивацию к занятиям настольным теннисом.

Учебный план.

Первый год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	10	8	2	тестирование
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	40	1	39	тестирование
4	Техническая подготовка	40	1	39	тестирование
5	Тактическая подготовка	21	1	20	тестирование
6	Соревновательный период Учебные игры и соревнования	23		23	соревнования
6	итого	204	13	191	

Учебный план

Второй год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний по настольному теннису	3	3		тестирование
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	тестирование

3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	тестирование
4	Техническая подготовка	50	2	48	тестирование
5	Тактическая подготовка	30	2	28	тестирование
6	Соревновательный период.	29		29	соревнования
	Всего часов	204	11	193	

Учебный план

Третий год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний по настольному теннису.	2	2		тестирование
2	Общая физическая подготовка	35	2	33	тестирование
3	Специальная физическая подготовка развитие физических качеств	40	2	38	тестирование
4	Техническая подготовка	57	2	55	тестирование
5	Тактическая подготовка	40	2	38	тестирование
6	Соревновательный период Контрольные игры и соревнования Турниры по настольному теннису	30		30	соревнования
	Всего часов	204	12	192	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретические сведения – 13 часов

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
2. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
4. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

5. Сведения о строении и функциях организма человека;
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
7. Правила игры в настольный теннис;
8. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 70 часов (развитие двигательных качеств)

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

3. Специальная физическая подготовка – 40 часов

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть»

Практика:

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -40 часов

Теория: стойка и перемещения в настольном теннисе;

Практика:

техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

стойка теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча: «маятник», «челнок»

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 21 час.

Теория. Выбор стиля игры

Практика:

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 30 часов

парные игры

«игра защитника против атакующего»

«игра атакующего против защитника»

2 года обучения

1. Теоретические сведения – 11 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 42 часов (развитие двигательных качеств) **Теория.** Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

3. Специальная физическая подготовка – 50 часов

Теория. Упражнения для развития быстроты.

Практика:

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -50 часов

Теория. Основные тактические варианты игры.

Практика:

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

5. Тактика игры – 30 часов

Теория. Тактика игры с разными противниками

Практика:

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра – 29 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

3 года обучения

1. Теоретические сведения – 12 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Правила игры и методика судейства соревнований;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка – 35 часов (развитие двигательных качеств)

Теория. Общеразвивающие упражнения.

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метание

3. Специальная физическая подготовка – 40 часов

Теория. Развития силы, выносливости.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -57 часов.

Теория сочетание ударов справа и слева.

Практика: подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 40 часов

Теория. игра со всего стола с коротких и длинных мячей

Практика: Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 30 часов

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;

Подачи мяча

Прием подачи - парные игры.

Календарный учебный график

1 год	2 год	3 год
6 ч	6 ч	6 ч
204 ч	204 ч	204 ч

Количество учебных недель -34

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	24	24	24	24					

полугодие									
2 полугодие					12	24	24	24	24

Ожидаемые результаты:

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- правила игры в настольный теннис и правила проведения соревнований по настольному теннису;
- характеристику современных форм построения занятий по настольному теннису;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

уметь:

- Обращаться с ракеткой (правильная хватка)
- Выполнять основные технические приемы.
- Использовать в игре изученные приемы
- осуществить контроль и самоконтроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы настольного тенниса в учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами настольного тенниса и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный инвентарь и оборудование:

1. теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
2. набивные мячи
3. перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося
5. секундомер
6. гимнастические скамейки – 5-7 штук
7. теннисные столы - 4 штуки
8. сетки для настольного тенниса – 4 штуки
9. гимнастические маты – 8 штук
10. гимнастическая стенка
11. табло для подсчёта очков
12. волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

1. соревнования;
2. товарищеские встречи;
3. участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: индивидуальная, парная, групповая

Занятия – тренировки, соревнования, турниры, игры, эстафеты.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития. Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего* обучения является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным

анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Формы аттестации

Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Текущая аттестация проводится в течение всего учебного года (выполнение контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах различного уровня по настольному теннису).

Промежуточная аттестация – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, учитывается также результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Оценочные материалы

Для оценки результатов реализации программы два раза в год проводится промежуточная аттестация (1 – в форме наблюдения, 2 – в форме зачета)

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения:

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета:

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

В результате аттестации междисциплинарного курса осуществляется комплексная проверка профессиональных и общих компетенций: Приложение 1

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Специфика воспитательной работы состоит в том, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с спортсменами;
- экскурсии, культпоходы на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Список литературы

Литература для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.
11. Дж. Корреа 60 теннисных стратегий и ментальной тактики: тренировка умственной выносливости Скотс-Валли (США): CreateSpace, 102с. Орланда (США): Finibi Inc, 124с., 2016.
12. В. Громов, Ф. Гарпищев, Е. Федяков Всё о ракетках и струнах. Настольная книга теннисиста М.: ФТР, 160с. 2019
13. И. Бабичев Психологическая подготовка юных теннисистов М.: Перо, 118с., 2018
14. А. Светайло Большой теннис. Успех и спортивное долголетие, М.: ЛитРес: Самиздат, 173с. 2019
15. Интернет-ресурсы

Литература для детей

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018. Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2017 г.
5. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке,. М., 2017 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2016 г.

Приложение 1

Настольный теннис

В результате аттестации междисциплинарного курса осуществляется комплексная проверка профессиональных и общих компетенций:

Инструкция по выполнению заданий:

1. На выполнение заданий теоретической части дифференцированного зачёта отводится 25 минут.
2. На выполнение заданий практической части дифференцированного зачёта отводится 20 минут. Максимальное время выполнения 1 академический час.

Инструкция по выполнению теоретической части дифференцированного зачёта:

Задания теоретической части, представлены в двух вариантах тестовых заданий открытой и закрытой формы, педагогические ситуационные задачи.

Номер варианта определяется согласно первой буквы фамилии студента.

Ответы заносятся в бланк ответов – образец приложение №1

ВАРИАНТ 1

Выполняют задания фамилия которых начинается на следующие буквы: А, В, Д, Ё, З, Й, Л, Н, П, С, У, Х, Ч, Щ, Ю

ВАРИАНТ 2

Выполняют задания фамилия которых начинается на следующие буквы: Б,Г,Е,Ж, И ,К, М, О,Р,Т, Ф, Ц, Ш, Ы,Я,Э

3.1. Перечень теоретических вопросов и практических заданий для итоговой аттестации

ВАРИАНТ 1

ЧАСТЬ I. Задания в открытой форме:

Ваша задача выбрать правильный вариант ответа из предложенных:

1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

А) Китай В) Япония Б) США Г) Англия

2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?

А) пилоты В) железнодорожники Б) моряки Г) автолюбители

3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А) 1984 В)1988 Б) 1992 Г) 2000

4.Когда был проведен первый чемпионат мира?

А) 1926 В) 1930 Б) 1927 Г) 1928

5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

А) 1936 В) 1940 Б) 1938 Г) 1933

6.Что такое сет или партия?

А)11 очков В) 12 очков Б) 10 очков Г) 21 очко

7.Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

А) преферанс В) баланс Б) аванс Г) деберц

8.Из скольких сетов играется матч или встреча.

А) из одного сета В) из 2-х сетов Б) из любого нечетного числа сетов
Г) из 5 сетов

9.На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

А) на 10 см В) не менее чем на 16 см Б) не менее чем на 20 см
Г) менее 16 см

10.Высота сетки равна:

А) 15,25см В) 17,25 см Б) 14,25см Г) 16,25 см

11.По сколько подач выполняет спортсмен

А) по 1 подаче В) по 3 подачи Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи

12.Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2очка В) через 6 очков Б) через 8 очков Г) через 4 очка

13. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв
В)Поднять руку вверх,для устранения помехи тем самым остановить игру
Б) Показать желтую карточку игроку,
Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

14. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного В) белого Б) зеленого Г) желтого

15. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?

А) любого В) только черного и красного Б) черного, красного, зеленого и синего
Г) правилами это не регулируется

16.Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

- А) вообще не меняются В) через 2 сета Б) через один сет Г) через 3 сета
17. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков
В) вообще не меняются
Б) кто первым наберет 7 очков
Г) кто первым наберет 6 очков
18. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым
В) может отдать подачу противнику
Б) может выбрать любую из сторон, но
Г) Все выше перечисленного тогда подавать будет противник
19. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?
А) до разницы в одно очко
В) до разницы в два очка
Б) до разницы в три очка
Г) до разницы в четыре очка
20. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) два В) три Б) один Г) ни одного

II часть

Задания в закрытой форме: завершите или дополните предложение, а также задание на соответствие.

1. Назовите основные подачи в настольном теннисе?

2. Чем знаменита Зоя Руднова?

3. Расстановку участников для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая _____.

4. Соотнесите вид соревнований и его определение

1. Турнир

А. спортивное соревнование в память выдающихся спортсменов

2. Товарищеский матч

Б. спортивное соревнование, по нескольким видам спорта

3. мемориал

В. соревнования среди спортсменов (команд) различных возрастных групп, возраст которых определяется положением о соревнованиях

4. Первенство

Г. международные студенческие соревнования по различным видам спорта.

5. Спартакиада

Д. Спортивное соревнование по круговой системе, когда все участники имеют между собой по одной (иногда более) встреч

6. Универсиада

Е. спортивное состязание, проводимое не в рамках официальных соревнований.

5. Соотнесите вид педагогического контроля и его характеристику

ВАРИАНТ 2

ЧАСТЬ I. Задания в открытой форме:

Ваша задача выбрать правильный вариант ответа из предложенных:

1. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
А) 30 сек
В) 1 мин
В) 1 мин 30сек
Г) 2 мин
2. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
А) через 2
В) через 4
Б) через 6
Г) через 8
3. Сколько сторон у мяча?
А) ни одной
В) две
Б) четыре
Г) шесть
4. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?
А) без вращения
В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением
Г) с боковым вращением
5. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?
А) без вращения
В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением
Г) с боковым вращением
6. Какова длина стола?
А) 3 м
Б) 3,15 м
В) 2,74 м
Г) 2,5 м
7. Какова ширина стола?
А) 1,525 м
Б) 1,8 м
В) 1,7 м
Г) 1,95 м
8. Какова высота стола
А) 80 см
Б) 85 см
В) 72см
Г) 76 см
9. Диаметр мяча равен:
А) 38 мм
Б) 34 мм
В) 36 мм
Г) 40 мм
10. Масса мяча равна:
А) 2,7 г
Б) 5 г
В) 3,2 г
Г) 6,8 г
11. Высота сетки равна:
А) 15,25 см
Б) 14,25 см
В) 17,25 см
Г) 16,25см
12. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?
А) азиатская
Б) европейская
В) африканская
Г) все выше перечисленные используются
13. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай
Б) США
В) Япония
Г) Англия
14. Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты
Б) моряки
В) железнодорожники
Г) автолюбители

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 5

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки второго года обучения «Совершенствование техники подрезки».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 6

Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начиная подавать спортсмен Б

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен Б, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 7

Составить комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 8

Составить план-конспект учебного занятия для учеников 5-х классов по теме «Обучение технике стойки и перемещений»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 9

Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начиная подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен Б, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 10

Составить систему розыгрыша по круговой системе для 12 команд.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 11

При приеме мяча спортсменом А при счёте 8:8 мяч минуя сетку падает на половину игрока В

А) гол засчитывается игроку А, почему?

Б) гол засчитывается игроку В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 12

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки первого года обучения «Обучение технике выполнения подачи».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 13

Во время атаки игрока А счёт 9:10, игрок В принимает мяч над столом (мяч ещё не коснулся стола) .

Какой будет счёт?

А) 10:10, почему?

Б) 9:11, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 14

Составить комплекс на развитие координационных способностей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 15

Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начиная подавать спортсмен А.

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен Б, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 16

Записать комплекс нормативов общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. (Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 17

При счёте 2:1 в пользу команды В команда А выигрывает очко . Какой будет счёт встречи?

А) 2:2 , почему?

Б) 3:1 в пользу команды В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 18

Составить план-конспект урока для учащихся старших классов «Игры направленные на совершенствование технических элементов»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 19

Во время атаки игрока А счёт 9:10, игрок В принимает мяч над столом (мяч ещё не коснулся стола) .

Какой будет счёт?

А) 10:10, почему?

Б) 9:11, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 20

Б) по 2 подачи

Г) по 4 подачи

12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2 очка

Б) через 8 очков

В) через 6 очков

Г) через 4 очка

13. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв

В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру

Б) Показать желтую карточку игроку,

Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

14. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного

Б) зеленого

В) белого

Г) желтого

15. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?

А) любого

В) только черного и красного

Г) правилами это не регулируется

Б) черного, красного, зеленого и синего

16. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

А) вообще не меняются

Б) через один сет

В) через 2 сета

Г) через 3 сета

17. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

А) Кто первым наберет 5 очков

Б) кто первым наберет 7 очков

В) вообще не меняются

Г) кто первым наберет 6 очков

18. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

А) может подавать первым

Б) может выбрать любую из сторон, но

В) может отдать подачу противнику

Г) Все выше перечисленное тогда подавать будет противник

19. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

А) до разницы в одно очко

Б) до разницы в три очка

В) до разницы в два очка

Г) до разницы в четыре очка

20. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

А) два В) три

Б) один

Г) ни одного

II часть

Задания в закрытой форме: завершите или дополните предложение, а также задание на соответствие.

1. Назовите основные подачи в настольном теннисе?

2. Чем знаменита Зоя Руднова?

3. Расстановку участников для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая

4. Соотнесите вид соревнований и его определение

1. Турнир

А. спортивное соревнование в память выдающихся спортсменов

2. Товарищеский матч

Б. спортивное соревнование, по нескольким видам спорта

3. мемориал

При игре в парах, команда А при счёте 8:7 после подачи выигрывает очко у команды В. Какая команда будет выполнять переход ?

А) команда А, почему?

Б) команда В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 3

Составить положение о проведении соревнований по настольному теннису.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 4

При игре в парах, команда А при счёте 8:7 после подачи выигрывает очко у команды В.

Какая команда будет выполнять следующую подачу ?

А) команда А, почему?

Б) команда В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 5

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки второго года обучения «Совершенствование техники подрезки».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 6

Кто подаёт в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начиная подавать спортсмен В

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 7

Составить комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 8

Составить план-конспект учебного занятия для учеников 5-х классов по теме «Обучение технике стойки и перемещений»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 9

Кто подаёт в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начиная подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 10

Составить систему розыгрыша по круговой системе для 12 команд.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 11

При приёме мяча спортсменом А при счёте 8:8 мяч минуя сетку падает на половину игрока В

А) гол засчитывается игроку А, почему?

Б) гол засчитывается игроку В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 12

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки первого года обучения «Обучение технике выполнения подачи».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 13

Во время атаки игрока А счёт 9:10, игрок В принимает мяч над столом (мяч ещё не коснулся стола) .

Какой будет счёт?

А) 10:10, почему?

Б) 9:11, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 14

Составить комплекс на развитие координационных способностей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 15

Кто подаёт в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начиная подавать спортсмен А.

А) спортсмен А, почему?

Б) спортсмен В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 16

Записать комплекс нормативов общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. (Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 17

При счёте 2:1 в пользу команды В команда А выигрывает очко . Какой будет счёт встречи?

А) 2:2 , почему?

Б) 3:1 в пользу команды В, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 18

Составить план-конспект урока для учащихся старших классов «Игры направленные на совершенствование технических элементов»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 19

Во время атаки игрока А счёт 9:10, игрок В принимает мяч над столом (мяч ещё не коснулся стола) . Какой будет счёт?

А) 10:10, почему?

Б) 9:11, почему?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 20

Составить план-конспект учебно-тренировочного на развитие физического качества гибкость.

3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки результатов теста теоретической части дифференцированного зачёта:

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

«отлично» - ставится, если студент выполнил от 95% до 100% тестовых заданий;

«хорошо» - ставится, если студент выполнил от 81% до 94% тестовых заданий;

«удовлетворительно» - ставится, если студент выполнил от 50% до 80% тестовых заданий;

«неудовлетворительно» - ставится, если студент выполнил менее 49% тестовых заданий.

Критерии оценивания практической части дифференцированного зачёта:

Оценивается грамотность составления комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, обучения, совершенствования технических элементов , составление документов для организации и проведения СММ, соревновательной деятельности для разновозрастных групп населения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (анатомофизиологических особенностей, морфофункциональных и т.д)

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания (обязательно наличие следующих этапов выполнения задания: ознакомление с заданием и планирование работы; получение информации; подготовка продукта; рефлексия выполнения задания и коррекция подготовленного продукта перед сдачей).

Критерии оценки практической части:

Отметка 5 (отлично) - выставляется за выполнение задания в соответствии с методическими требованиями: в плане-конспекте тренировочного занятия осуществлен комплексный подход к постановке и решению задач, подготовлено место занятия, подобрано спортивное оборудование и инвентарь с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использованы различные формы организации занимающихся, подбор средств, методов и приемов тренировки соответствует поставленным целям и задачам. Задание выполнено самостоятельно, с использованием современных образовательных технологий (творческого характера).

Отметка 4 (хорошо) - выставляется за выполнение с незначительными неточностями и нарушениями методических требований. Проведение занятия с незначительной помощью преподавателя.

Отметка 3 (удовлетворительно) – выставляется за выполнение задания, при существенных ошибках и неточностях в использовании методики, не соблюдения плана-конспекта. Проведение занятия с помощью преподавателя.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – выставляется за не выполнение задания а также при грубых нарушениях проведения занятия.