

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
Протокол № 04 от 13.06.2019 г.



Утверждаю
Директор ЧПОУ «СККИТ»
А.В. Жукова

«13» июня 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

Настольный теннис

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Жуков Михаил Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Рецензент:
Баева И.Н., проректор по научной
Работе ЕИУБ ИП, м.н.с.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в студенческой среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой колледжа.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества студента: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, причает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность, отличительная особенность. Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, что и является отличительной особенностью от других программ.

Адресат программы. К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если

иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы. В объединение «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 15-19 лет в начале учебного года, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся 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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

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

Условия реализации программы. Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Объём учебных часов составляет 216 часов (6 часов в неделю: три дня по 2 часа), исходя из 36 учебных недель в году. Продолжительность учебного часа – 45 минут. Количество человек в группе: до 10 человек. Возраст обучающихся – 15-19 лет.

Форма обучения: очная.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного

и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Учебный план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. История развития тенниса	2	2	0	Опрос
2	Правила игры в настольный теннис.	4	0	4	Опрос
3	Подача	6	0	6	спортивное тестирование
4	Прием	6	0	6	спортивное тестирование
5	Атака	36	0	36	спортивное тестирование
6	Защита	36	0	36	спортивное тестирование
7	Двухсторонняя игра	60	0	60	спортивное тестирование
8	Игра в парах	60	0	60	спортивное тестирование
	Соревнования по настольному теннису	4	0	4	контрольные игры. Результат участия в соревнованиях
	Итоговое занятие	2		2	Контрольные нормативы
Итого		216	2	214	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09. (01-07.09- комплектование группы)	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. История развития тенниса

Теория: возникновение и развитие настольного тенниса. Становление настольного тенниса как вида спорта. Настольный теннис в мире в XX веке. Развитие настольного тенниса в России и СССР. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Рекомендации: обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

2. Правила игры в настольный теннис.

Практика: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

3. Подача

Практика: обучение детей по очереди правильно подавать мяч.

Рекомендации: отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

4. Прием

Практика: обучение детей по очереди правильно принимать мяч.

Рекомендации: отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

5. Атака

Практика: обучение детей по очереди правильно атаковать.

Рекомендации: отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

6. Защита

Практика: обучение детей по очереди правильно защищаться.

Рекомендации: отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

7. Двухсторонняя игра

Практика: игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

8. Игра в парах

Практика: играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Соревнования.

Соревнования внутри колледжа. Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

Итоговое занятие. Выполнение контрольных нормативов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-техническое обеспечение.

Тренажерный зал, зал для игры в настольный теннис

Тренажерный зал:

спортивный комплекс:

тренажерный ряд – 6 тренажеров

шагомер – 1 шт.

универсальный тренажер -1 шт.

скакалка – 4 шт.

мяч – 4 шт.

гантели – 8 шт.

граната – 1 шт.

штанга – 2 шт.

грудной экспандер – 2 шт.

Стрелковый тир (Электронный Лазерный тир «Tir-Centre LG СТАРТ»)

Стол для настольного тенниса – 1 шт.

Сетка для настольного тенниса – 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса – 4 шт.

Плакат «Нормативы ГТО»

2.2. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 лет.

Способы и формы предъявления результатов

Формы аттестации

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической и технической подготовленности.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Техническая подготовка – правильность выполнения видов упражнений настольного тенниса.

Диагностика результатов проводится в виде спортивных тестов (контрольных упражнений).

Спортивные тесты проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся объединения сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, т.к. они незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»: начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъем из положения лёжа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхность.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении

мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 15 лет -20% и 16 - 19 лет - 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки общей
и специальной физической подготовки
(юноши и девушки)**

Возраст	Уровень подготовленности			
15-19 лет	отлично	хорошо	Ниже среднего	неудовлетворительно
	850	800	600	500

Вопросы к опросу по теме № 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. История развития тенниса

Возникновение и развитие настольного тенниса.

Становление настольного тенниса как вида спорта.

Настольный теннис в мире в XX веке.

Развитие настольного тенниса в России и СССР.

Инструктаж по технике безопасности.

Режим дня.

Режим питания и питьевой режим.

Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями.

Гигиена полости рта.

Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Вопросы к опросу по теме № 2. Правила игры в настольный теннис.

Начисление очков

Правила приема, подачи и защиты

В качестве контрольных нормативов по физической и технической подготовке предлагаются упражнения и результаты:

а) по физической подготовке

N	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девушки	юноши
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	4,8-5,0
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	190-200
3	Прыжки «Кенгуру»		15-17	27-30
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	25-27
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд 1 минута	30-34	85-93

б) по технической подготовке

N	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60	70-80
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70
3	Накат справа и слева по-	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35

	очередно(кол-во ударов)					
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33	35-45
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз	10-12 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз	10-12 раз

Методическое обеспечение программы

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально- групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по настольному теннису является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными студентами. В то время как педагога занимает с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по настольному теннису.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков С.В. Теннис [Электронный ресурс] : методический сборник / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 93 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49866.html>
2. Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Горбань И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 122 с. — 978-5-7410-1879-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78804.html>
4. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Налобина А.Н., Федорова Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 507 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85498.html>. — ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Электронный ресурс]: научно-методические, социологические и организационные аспекты/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57671>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Физиология с основами биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86156.html> .— ЭБС «IPRbooks»

Журналы, словари, справочники

1. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.iprbookshop.ru/63781.html>
2. Каткова А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 64 с. — 978-5-4263-0438-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72514.html>
3. Вестник спортивной науки
<http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
4. Физическое образование в вузах. Издательство: Издательский дом Московского физического общества. Год основания журнала: 1995 Страна:Россия. Москва.
<http://www.iprbookshop.ru/21899.html>