

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2023 10:26:15
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece50837e376faff448a4349cfd

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
(Курский ГАУ)**

Принято
решением Ученого совета
Курского ГАУ
протокол № 8
от «28» июня 2023 г.

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису	Лекция (2 часа)	Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису	Знать: - основные требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису.
Тема 2. Правила игры и общая терминология в настольном теннисе.	Лекция (2 часа)	Правила игры в настольном теннисе. Терминология в настольном теннисе.	Знать: - правила игры в настольном теннисе; - терминологию настольного тенниса; Уметь: - применять правила игры в настольном теннисе на практике; - правильно использовать терминологию настольного тенниса.
Тема 3. Техника элемента «накат справа по диагонали»	Практическое занятие (2 часа)	Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-вправо. Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-вверх; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху, движение ракетки вверх-	Знать: - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; Уметь: - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 15-20 раз.

		вперед, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.	
Тема 4. Техника элемента «накат слева по диагонали»	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо-вверх; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху, движение ракетки вверх-вперед, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 15-20 раз.
Тема 5. Техника элемента «срезка справа по диагонали»	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ. Положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: «равносторонний треугольник», удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в

		вправо-назад; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча снизу, движение ракетки влево-вперед, удар по нижней половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.	количестве 20-25 раз.
Тема 6. Техника элемента «срезка слева по диагонали»	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ. Положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: «равносторонний треугольник», удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-назад; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча снизу, движение ракетки вправо-вперед, удар по нижней половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 20-25 раз.
Тема 7. Техника элемента «tops-spin справа по диагонали»	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в

		<p>назад-вправо-вниз.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо-вниз; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху-сбоку, движение ракетки вверх-вперед-влево, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p>количестве 8-10 раз.</p>
<p>Тема 8. Техника элемента «tops-spin слева по диагонали»</p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево-вниз.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-вниз; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху-сбоку, движение ракетки вверх-вперед-вправо, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 8-10 раз.
<p>Тема 9. Техника элемента «блок»</p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное положение туловища, ног

<p>справа по диагонали»</p>		<p>на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо; движение руки по дуге с изменением угла наклона, встреча мяча в упор, движение ракетки вперед-влево, удар по верхней боковой половине мяча, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p>и руки при выполнении технического элемента;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 10-12 раз.
<p>Тема 10. Техника элемента «блок слева по диагонали»</p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки к себе; движение руки по дуге с изменением угла наклона, встреча мяча в</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 10-12 раз.

		упор, движение ракетки вперед-вправо, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.	
Тема 11. Тактика подач	Практическое занятие (2 часа)	Подачи слева и справа с разнообразными вращениями. Первый ход после выполнения подачи. Тактика приема подач с разнообразными вращениями.	Знать: - как выполняются подачи с нижним и боковым вращениями; - как принимаются подачи с нижним и боковым вращениями; Уметь: - выполнять подачи с нижним и боковым вращениями; - принимать подачи с нижним и боковым вращениями;
Тема 12. Совершенствование игры на счет с установками тренера против конкретного соперника	Практическое занятие (2 часа)	Совершенствование игры на счёт с установками тренера против конкретного соперника.	Знать: - как выполняются подачи с нижним и боковым вращениями; - как принимаются подачи с нижним и боковым вращениями; Уметь: - выполнять подачи с нижним и боковым вращениями; - принимать подачи с нижним и боковым вращениями; - применять технические элементы накат, срезка, tops-spin, блок на столе при игре на счет.