

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
(ТОГАПОУ «ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Согласовано:
ТРО ОГФСО «Юность России»
С.Д. Антонюк _____

«Утверждаю»

Директор

В.В. Зоткин

Приказ № _____

от « » _____

20__ г.



Программа
на 2023-2024 учебный год
дополнительного образования спортивной секции
«Настольный теннис»
(для учащихся техникума)

Разработчик программы:
Коновалов Юрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

Тамбов

2023

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис»

Программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» (далее - программа) составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных волейболистов.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень учителей физкультуры, условия спортивной базы), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям юношей и девушек, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и физического развития.

Программа не предусматривает повышенный уровень подготовки юношей и девушек по настольному теннису. Достаточно большое внимание уделяется общефизической подготовке.

Составитель программы: Коновалов Юрий Николаевич Руководитель физического воспитания ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий» г. Тамбова.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» имеет четко выработанную структуру и содержание.

В пояснительной записке дается характеристика настольного тенниса, его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов спортивной подготовки. Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические,

техничко-тактичские, воспитательные и восстановительные условия, необходимые для достижения результатов.

Цель программы:

развитие двигательных качеств и получение знаний и умений по виду спорта волейбол, обеспечение досуга студентов техникума.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической культуры личности студента с учетом его индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации;
- выработать различные двигательные умения и навыки, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для выбранной профессии или специальности.

Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольные нормативы. Информационное обеспечение программы предоставлено обширным перечнем специальной литературы и информационными ресурсами.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Рецензент:

Председатель ТРО ОГОСО «Юность России»



А.О. Знатных

Содержание

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	5
III. Содержание тем учебного курса.	
III.1. Теоретическая.....	6
III.2. Общефизическая.....	7
III.3. Специально-физическая	7
III.4. Техническая.....	8
III.5. Тактическая.....	9
III.6. Игровая.....	9
IV. Требования к уровню подготовки	10
Контрольно-переводные испытания.....	11
V. Медицинский контроль.....	12
VI. Литература.....	13

Пояснительная Записка

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения студентов к занятиям настольным теннисом в техникуме.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом студентов.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с обучающимися техникума. На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности студентов по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения контрольных нормативов. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки обучающихся, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки студентов. В группу принимаются все желающие, так как этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка студентов в секции настольного тенниса, является тем фундаментом, на котором строится подготовка к областным соревнованиям.

В спортивно-оздоровительную секцию настольного тенниса зачисляются студенты техникума. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

10	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов за месяц	16	18	19	17	17	18	17	18	18	10	168

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел III. 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 30 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел III.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 33 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел III.4. Техническая подготовка – 45 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел III.5. Тактическая подготовка – 9 часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел III.6. Игровая подготовка – 11 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

III. Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 3 часа

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 июня учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ n/n	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

IV. Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья студентов, занимающихся в секции настольного тенниса, осуществляет медицинский работник ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий».

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

спортивный зал
спортивный инвентарь:
секундомер электронный
скамейка гимнастическая
скакалки
мячи теннисные
мячи набивные
теннисные столы
теннисные ракетки
сетки для настольного тенниса
робот, тренажер для настольного тенниса.

V. Список используемой литературы

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
- Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
- О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
- С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004