

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саровский политехнический техникум имени дважды
Героя Социалистического Труда Бориса Глебовича Музрукова»
(ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова)

Утверждено приказом
директора ГБПОУ
СПТ им.Б.Г.Музрукова
от 01.09.2023г. № 341/П

Дополнительная общеобразовательная
программа «Настольный теннис»

(рассчитана на студентов 15-19 лет)
(срок реализации – 1 год)

Саров, 2023

Дополнительная общеобразовательная программа одобрена Педагогическим советом ГБПОУ
СПТ им.Б.Г.Музрукова
Протокол Педагогического совета техникума № 9 от 31 августа 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – *физкультурно-спортивная*.

Актуальность программы состоит в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

Новизна программы «Настольный теннис» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться данной настольным теннисом с «нуля» тем студентам, которые еще только начинают заниматься настольным теннисом, а также тем, которые уже имеют определенные навыки данной игры и желают развивать дальше. То есть программа дает возможность уделить внимание вопросу воспитания ведения здорового образа жизни и всестороннего подхода к развитию гармоничного человека.

Цель программы состоит в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формировании навыков здорового образа жизни, воспитании спортсменов - патриотов своего образовательного учреждения, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить воспитанников с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по настольному теннису.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые воспитанниками на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников.
- Способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Сформировать и закрепить навыки и умения игры в настольный теннис.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества воспитанников.
- Развивать ловкость, быстроту и координацию движения.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Педагогическая целесообразность программы, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

- Настольный теннис позволяет решить проблему занятости воспитанников свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Реализация программы

Занятия проводятся *3 раза в неделю*.

Количество часов в год – *352 ч*.

Программа рассчитана на 1 год.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы воспитанники должны:

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «настольный теннис» в техникуме городе, стране;
- правила игры в настольный теннис;
- тактические приемы в настольном теннисе.
- Историю развития вида спорта «настольный теннис» в техникуме, городе, стране.
- Правила игры «настольный теннис».
- тактические приемы в настольном теннисе.

Уметь

- проводить судейство игры;
- проводить разминку, организовывать проведение игры.
- применять в игре основные технические приемы теннисиста.
- проводить судейство;
- проводить разминку теннисиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить

- Качества личности.
- Общую и специальную выносливость.
- Коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.
- Чувство патриотизма к своему виду спорта, к родному техникуму, городу, стране.

Воспитать

- Стремление к здоровому образу жизни.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спартакиадах (техникум, город, область), спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- соревнования, спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования внутритехникумовского, городского и областного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Настольный теннис - отличное средство приобщения воспитанников к занятиям физкультурой и спортом.

Результативность занятий в секции можно оценить по участию и победам в городских и областных соревнованиях по настольному теннису.

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов		
	практика	теория	всего
Теоретическая подготовка	4	8	4
ОФП (общая физическая подготовка)	54	-	54
СФП (специальная физическая подготовка)	54		54
Техническая подготовка	102	-	102
Тактическая подготовка	94	-	98
Соревнования	24	-	28
Сдача контрольных нормативов	12	-	12
Всего	344	8	352

Содержание программы

Общая физическая подготовка – общеразвивающие упражнения для развития силы, упражнения с использованием предметов, упражнения для развития выносливости, для развития ловкости, упражнения для развития физических качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка – подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в настольный теннис. Сюда входит быстрота двигательной реакции и ориентировка, привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий, специальные упражнения на укрепление кистей рук, плечевого пояса, поясицу (тренажеры, перекладина, отжимание), развитие прыгучести.

Техническая подготовка – перемещение и стойка.

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Тактическая подготовка – индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

- Взаимодействие игроков в нападении и защите
- Тактические комбинации в нападении.
- Запутывание игровых действий в теннисе.
- Постоянное изменение направления мяча.

Теоретическая подготовка.

1. Состояние и развитие настольного тенниса. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Правила игры в настольный теннис Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство
3. Состояние и развитие настольного тенниса.
4. Правила игры в настольный теннис. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.
5. Инструктаж по Т/Б .

Соревнования.

1. Участие в городских и областных соревнованиях
2. Товарищеские встречи.

**Календарно-тематическое планирование
«Настольный теннис»**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД, ТЗ. Состояние и развитие настольного тенниса.. Сведения о строении и функциях организма человека.	4
2.	ОФП – развитие быстроты. Спринтерский бег.	6
3.	ОФП – прыжки в длину с места. Силовая подготовка.	6
4.	Стойка и перемещение волейболиста. Подвижные игры с применением изученных стоек и перемещений.	4
5.	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу и сверху двумя руками.	4
6.	СФП – развитие быстроты.	6
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжковая подготовка. ОФП.	6
8.	Нижняя передача мяча одной двумя руками.	4
9.	Передача мяча.	4
10.	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	4
11.	Прием мяча .	4
12.	СФП – развитие выносливости.	4
13.	Верхняя прямая подача.	4
14.	Нижние прямая и боковая подачи.	4
15.	Прием мяча снизу двумя руками с нижней подачи и доводка мяча до 3 ^й зоны.	4
16.	ОФП – кувырки и повороты.	4
17.	Прием мяча снизу одной рукой с падением .	4
18.	СФП – развитие гибкости.	4
19.	Расположение игроков при подачи противника. Расстановка.	4
20.	Товарищеская встреча..	6
21.	Подбор разбега и постановка руки для нападающего удара.	4
22.	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	4
23.	Нападающий удар.	4
24.	Нападающий удар с передачи.	4
25.	ОФП – прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.	4
26.	СФП – развитие быстроты.	4
27.	Нападающий удар с переводом влево, вправо.	4
28.	Одиночное блокирование.	4
29.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	4
30.	Товарищеская встреча.	4
31.	Нападающий удар с длинных передач.	4
32.	ОФП. Игры – эстафеты с элементами настольного тенниса.	6
33.	СФП – развитие выносливости.	4
34.	Нападающий удар с первой передачи.	4
35.	Техническая подготовленность (нормативы).	4
36.	Правила игры в настольный теннис.. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.	4

37.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	4
38.	Взаимодействие игроков в нападении.	4
39.	Правила игры в настольный теннис	4
40.	Запутывание игровых действий в теннисе	4
41.	Смена игрового ритма в теннисе	4
42.	Длительный розыгрыш очка.	4
43.	Тактика перехвата инициативы.	4
44.	Постоянное изменение направления полета мяча в теннисе	4
45.	Товарищеская встреча по настольному теннису.	4
46.	СФП – развитие выносливости.	4
47.	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
48.	Прием нападающего удара с пола на сетку.	4
49.	ОФП – силовая подготовка.	4
50.	Взаимодействие игроков в защите.	4
51.	Товарищеская встреча.	4
52.	СФП – развитие гибкости.	4
53.	Тактика защиты.	4
54.	Командные действия в нападении.	4
55.	ОФП. Игра .	6
56.	Взаимодействие игроков при передачах.	4
57.	Подбор разбега для выполнения «скидки», прием мяча после «скидки» и доводка его до 3 ^{ей} зоны и различных зонах.	4
58.	СФП – развитие быстроты.	4
59.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	4
60.	Страховка при блокировании.	4
61.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	4
62.	Взаимодействие игроков в нападении.	4
63.	Групповые действия в нападении.	4
64.	Соревнования по настольному теннису.	6
65.	Соревнования по настольному теннису.	6
66.	СФП – развитие гибкости.	4
67.	Командные действия в нападении.	4
68.	Взаимодействие игроков при передачах.	4
69.	Тактика блокирования.	4
70.	Групповые действия в нападении.	4
71.	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
72.	Взаимодействие игроков в защите.	4
73.	СФП – развитие выносливости.	4
74.	Тактика защиты.	4
75.	Тактика нападения.	4
76.	ОФП. Игры	6
77.	СФП – развитие быстроты	4
78.	ОФП - эстафетный бег.	4
79.	ОФП – скоростная и силовая подготовленность.	6
80.	Техническая подготовленность (нормативы).	4
	Всего	352

Методическое обеспечение:

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннису.
- Правила игры в настольный теннис.
- Правила судейства в настольном теннисе..
- Регламент проведения турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по настольному теннису.
- Картотека упражнений по настольному теннису
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в теннисе
- Правила игры в настольный теннис.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения теннисных турниров .
- Положение о соревнованиях по настольному теннису

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал техникума со столом для настольного тенниса, а также наличие мячей для настольного тенниса для каждого воспитанника.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису.
- Инструкции по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации занятий.

1 Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

2 При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.

3 При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

4 После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

5 Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

6 Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.

7 Постоянно совершенствуйте специальные физические качества - скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

8 Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться - ключ к успеху в игре.

9 Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения. А в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счёт.

**Календарный учебный график
дополнительной программы «Настольный теннис»**

Год обучения	месяц										Всего учебных недель /часов/		Всего часов по программе		
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	всего недель	всего часов	теория	практика	итого
2023-2024															
Недели	27	46	50	36	27	36	36	36	31	27	42				
Кол-во часов												352	12	340	352

**Оценочные материалы:
Общезащитическая и специальная физическая подготовка.**

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	5
7	Подача (любая): из 10 попыток	8
8	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8
9	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	5
10	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5
11	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
12	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
13	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7

Список информационных ресурсов

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир,1998.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л. Штейнбах/ Э.Я. Фримерман. — М., 2005.
7. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.