



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Раменский дорожно-строительный техникум»

Согласовано
на заседании Пед. Совета техникума

Протокол № 1 от 30.08 2023г



Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
«Раменский дорожно-
строительный техникум»
А.С.Мшецян
«30 августа» 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

направление: физкультурно-оздоровительное

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

г. о. Раменское
2023

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису для занятий рассчитана на обучающихся техникума 1-4 курсов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся распределяются по физической подготовке.

Настоящая программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно - спортивной направленности, предназначенной для обучающихся техникума.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность.

Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса.

Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность обучающихся в процессе взаимодействия между собой под руководством тренера.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

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.

В условиях техникума очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и психо - эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной активности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения занятий по настольному теннису, изложены правила игры и основные требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся во внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с

разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно - оздоровительная деятельность» и «Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно - оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хвата ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а также технико - тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису. Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в колледже.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание обучающихся, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Отличительные особенности программы

Занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры. Основное отличие — это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным

уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Обучающиеся 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 обучающегося, 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. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития личности обучающегося через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Выработать у обучающихся навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

- Воспитать у обучающихся устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию *основных направлений* настольного тенниса:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у обучающихся психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие *принципы* педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Организационно - педагогические основы деятельности

Секция настольного тенниса комплектуется из обучающихся разновозрастных групп, и делится по годам обучения.

1. Спортивно - оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.

3. Учебно-тренировочный этап.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 года обучения: 60 академических часов в год.
Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 45 минут.

Основная форма занятий — групповая и индивидуальная. Возможен отбор обучающихся в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 10 человек.

Формы, используемые на занятиях:

- беседа
- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная работа
- тесты
- соревнования

Структура занятий:

- 1) вводная часть
- 2) подготовительная часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами являются:

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.

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 коммуникативной культуры:

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

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким основным показателям:

- поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда обучающийся действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;
- устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой для обучающегося ситуации.

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаются с ракеткой и мячом, уверенно ловят мяч руками с отскока и с лета, катают мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливают ракеткой катящийся мяч, уверенно выполняют «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивают мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполняют имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывают расположение точки контакта, делают окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполняют серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаются в стороны от центра стола на 2-3 шага и играют с чередованием ударов срезкой справа -слева;
- уверенно выполняют удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- имеют представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничают с другими студентами на занятии, проявляют положительные эмоции при двигательной активности.

Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	1	1	-
II	Общая физическая подготовка	6	-	6
III	Специальная физическая подготовка	6	-	6
IV	Техническая подготовка	15	-	15
V	Тактическая подготовка	15	-	15
VI	Учебные игры	17	-	17
Итого часов		60	1	59

Календарно-тематический план

№	Содержание тренировочного занятия	Кол-
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях. История развития настольного тенниса. Достижения спортсменов России в этом виде спорта	1
2	Общая физическая подготовка	1
3	Упражнения для рук и плечевого пояса в целом	1
4	Упражнения на развитие силы	1
5	Упражнения на развитие быстроты	1
6	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
7	Игровая тренировка	1
8	Упражнения на развитие гибкости	1
9	Упражнения на растяжку мышц	1
10	Игровая тренировка	1
11	Упражнения на развитие ловкости	1
12	Упражнения на развитие общей выносливости	1
13	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	1
14	Упражнения для развития игровой ловкости	1
15	Упражнения для развития специальной выносливости	1
16	Упражнения на скоростно-силовую подготовку	1
17	Исходное положение, способы передвижений	1

1	Способы держания ракетки	1
2	Подачи по месту выполнения и контакта ракетки с мячом	1
3	По способу расположения игрока	1
4	Технические приемы нижним вращением	1
5	Срезка , подрезка	1
6	Технические приемы без вращения мяча	1
7	Толчок, откидка, поставка	1
8	Технические приемы с верхним вращением	1
9	Технические приемы без вращения мяча	1
10	Технические приемы с верхним вращением	1
11	Тактическая подготовка. Тактика нападения	1
12	Техника передвижений в тактике нападения	1
13	Тактические действия при нападении игрока	1
14	Способы передвижений в тактике нападения	1
15	Прием подач	1
16	Точки пересечения плоскостей вращения мяча	1
17	Тактические действия в защите	1
18	Игровая тренировка	2
19	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	1
20	Технические приемы игры в защите	1
21	Игра в нападении	4
22	Игра в защите	1
23	Накат слева и справа	1
24	Двухсторонняя учебная игра	1
25	Игровая тренировка	3
26	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах в течение учебного года	10

Итого: 60 часов

Содержание программы

1. Основы знаний

- 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;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча
- удары по теннисному мячу

5. Тактика игры

- 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

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

Методическое обеспечение

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

II. Дидактические материалы:

- Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото).
- Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Материально — техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося - 12 шт.
- набивные мячи - 7 шт.
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося - 23 шт.
- теннисные столы - 2 шт.
- сетки для настольного тенниса - 2 шт.
- гимнастические маты - 4 шт.

Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения настольного тенниса за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Общие положения

Основными формами аттестации являются: - тестирование - сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Пояснительная записка

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером- преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы. Основными формами аттестации являются: - сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Инструкция

Прежде чем начать выполнять практическую часть:

- иметь при себе спортивную форму;
- провести разминку;
- выполнить специальные беговые упражнения.

Правила выполнения контрольных упражнений

1 Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.

2 Прыжок в длину с места толчком двух ног. Спортсмен выполняет прыжок от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.

3 Челночный бег. Максимально быстро пробежать необходимый отрезок в направлении вправо-влево.

4 Подтягивание на перекладине. У юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение: вис лежа на прямых руках, хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.

5 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор - лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.

6 Ловля палки. Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.

7 Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)

8 Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	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.

Список использованной литературы

Основная

1. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус,

2017. — 256 с. — СПО [ЭБС КноРус] [Электронный ресурс]

Дополнительная

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999. [Электронный ресурс]

3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса.- М.: ФиС, 1996.

[Электронный ресурс]

4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ // Настольный теннис. - М. : Советский спорт, 2009. [Электронный ресурс]

5. Гринберг Г.Л. Техника, тактика, методика обучения// Настольный теннис. - Кишинев. 2001. [Электронный ресурс]

6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990. [Электронный ресурс]

7. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов.-М: ФиС, 2005. [Электронный ресурс]

8. Правила соревнований//Настольный теннис.- М.:, ФиС. 2006.