Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бийский техникум лесного хозяйства»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № _____
от «_ »_____202__ г.

Утверждаю
Директор КГБПОУ «БТЛХ»
С.Н.Кузнецов
«__»_____202__г.

Кузнецов Сергей Николаевич

Подписан: Кузнецов Сергей Николаевич
DN: C=RU, O="КГБПОУ ""Бийский техникум лесного хозяйства""", CN=Кузнецов Сергей Николаевич, E=blt@22edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Бийск
Дата: 2021.09.03 15:56:47+07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Настольный теннис
наименование объединения, секции

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа от 15 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор - составитель

Куксевич А.Г.
Ф.И.О.

г. Бийск 20___

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	4
3. Структура и содержание программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной программы	8
Информационное обеспечение обучения	13

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Настольный теннис» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей занимающегося, его самоопределения.

Настольный теннис – спортивная игра, которая является комплексным

универсальным средством развития.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые

индивидуально, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.),

воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования

потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает подростков, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у

подростков важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельностивоспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах,сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии теннисиста, повышают его работоспособ-

ность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее программа) предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Программа рассчитана на 240 часов в учебный год. Срок реализации программы — 1 год. Возраст обучающихся от 15 лет и старше.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
		теория	практика	всего
Теоретическая часть				
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	-	2
2.	Техника безопасности.	2	-	2
3.	Правила соревнований.	2	-	2
Практическая часть				
1.	Общефизическая подготовка	-	50	50
2.	Специальная подготовка	-	46	46
3.	Техническая подготовка	-	88	88
4.	Тактическая подготовка	-	20	20
5.	Игровая подготовка	-	22	22
6.	Медицинский контроль обследование, контрольные испытания	-	8	8
Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов, форма оценивания - «зачет»/«незачет»»				
ИТОГО:		6	234	240

III. Содержание тем учебного курса.

Раздел III. 1. <u>Теоретическая подготовка – 6 часов</u>

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. <u>Общая физическая подготовка (ОФП) – 50 часов.</u>**

- 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. <u>Специальная физическая подготовка (СФП) – 46 часов</u>**

- 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 – 88 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 – 20часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(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 – 22 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 х 1, 1 х 2, 2 х 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

Контрольные испытания (КИ) – 8 часов

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней 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

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

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

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.

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

№ п/п	*Наименование технического приема*	*Кол-во ударов*	*Зачет незачет*
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Зач./незач.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Зач./незач.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Зач./незач.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Зач./незач.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Зач./незач.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Зач./незач.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	Зач./незач.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Зач./незач.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Зач./незач.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Зач./незач.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Зач./н езач.

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.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

IV. **Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
  - секундомер электронный
  - скамейка гимнастическая
  - скакалки
  - мячи теннисные
  - мячи набивные
  - теннисные столы
  - учебно-методическая литература по настольному теннису

Образец протокола

Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся 20___ /20 ____учебный год

Название объединения: _____

Дополнительная общеобразовательная программа: _____

Год обучения 20__/20___

Дата проведения промежуточной аттестации:

Форма проведения: _____

Критерий оценивания: зачет/незачет

Члены аттестационной комиссии:

Председатель комиссии - заместитель директора по учебно- воспитательной работе_____

Члены комиссии:

Преподаватель _____

педагог дополнительного образования _____

п/ п	Фамилия имя обучающегося	Контрольное оценивание	
		зачёт	незачёт
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

_____ _____

_____ _____

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

2. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru