

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

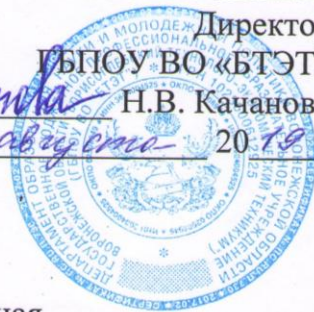
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Борисоглебский технологический техникум»**

УТВЕРЖДЕНО

Протокол №1
от 30 августа 2019 года
методического совета
от 30 августа 2019 года

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБПОУ ВО «БТЭТ»
Н.В. Качанова
« 30 » августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

спортивная секция «Настольный теннис»

Разработала:
Преподаватель физкультуры
ГБПОУ ВО «БТЭТ»
Нерсесян С.С..

Возраст участников программы:
15-19 лет
Срок реализации программы:
1 год

Направленность: физкультурная

г. Борисоглебск
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, студенты приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, т.к. укрепляют здоровье.

В программе органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного уровня.

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

ЦЕЛЬ программы – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными *задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по настольному теннису;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису.

Содержание программы

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры. В конце обучения по программе студенты должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3-6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в техникуме имеется спортивный зал размер 24x10,5 м.

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	10
2	Специальная подготовка техническая	100
3	Специальная подготовка тактическая	60
4	ОФП	50
5	Соревнования	20
6	Итого:	240

Тематика занятий:

Теория (10 часов).

История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для проведения соревнований. Изучение основных правил игры, ведения счёта, проведение игры из трёх партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием. Обязанности судей. Понятие о методике судейства. Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Техническая подготовка (100 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. *Овладение техникой держания ракетки.* Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. *Овладение техникой ударов и подач.* Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов,

применение имитации в тренировке. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), слева, справа. Разновидности ударов: нападающие и защитные; прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Поддачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами справа и слева.

Выполнение серийных ударов:

- удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой;

Сочетаний ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свечке», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи-«двойники», приём сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

Тактическая подготовка(60 часов).

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе.

Игра на счёт из одной, трёх партий. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-стоп-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон в выходом вперёд.

Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Тренировка тактических вариантов игры:

- игра на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счёт – двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- лёгкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

- в «крутиловку» строим.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Парные игры с различными партнёрами и противниками.

Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отражение укороченных мячей после сильных ударов, отражённых на расстоянии 3-4 м от стола.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой», «подрезкой» и ударов справа, слева.

Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание).

Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроём.

Общезначительная подготовка(50часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координации, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг). Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. повторный бег 3x20м, 3x30м. бег в чередовании с ходьбой (до 300м). бег или кросс (до 1000м).Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Кросс до 7000м.

Подвижные игры. «Круговая эстафета», «эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут.

Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжелёнными повязками на руке и с поясом. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1мин., за 2мин., за 3мин., за 12мин.;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник»; на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 сек., за 1мин., за 12мин.;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2,3 и 12минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» количество повторений за 30секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30сек., за1мин., за 3минуты;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30секунд, 1минуту, 3минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40см) на количество повторений за 30сек., за 1минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмёрка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счёт;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелённой рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Соревнования (20 часов). Принять участие в городских соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Технический план игры. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия студентов в городских соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30м 6х5м. На расстоянии 5м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу студент бежит, преодолевая 5м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток берётся лучший результат.

Бег 30м. Студент по сигналу пробегает расстояние на время.

Специальная подготовка.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1мин.

Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком – в течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация перемещений вперёд-назад.

Перемещение выполняется в стойке в 3-метровой зоне – течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация ударов «накат» справа (слева).

Выполняется имитация удара – в течение 1 минуты считается количество раз.

Техническая подготовка.

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия.

Выполняется на время.

Игра ударами «откид» справа и слева без потери мяча. Выполняется на время.

Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач).

Используемая литература

Литература для учителя:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис/ А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин – М.: ФиС, 1980

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.

Литература для обучающихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев – М.: Просвещение, 1999.