

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Технологический колледж»

 УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГА ПОУ
«Технологический колледж»
О.В. Ренкас
01.09.2016г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа спортивной секции
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Вид деятельности: общеразвивающая
Возраст учащихся: 16-20 лет
Общее количество часов: 684
Разработал: руководитель физвоспитания
Е.В. Галиулина

Великий Новгород
2016

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план и содержание программы
3. Методическое обеспечение программы
4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Настольный теннис»: физкультурно-спортивная, вид деятельности-общеразвивающая.

Актуальность программы:

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры, в том числе и настольный теннис.

Место программы в программном поле учреждения:

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в учреждении. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду колледжа;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта в свободное время;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях различного уровня.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 3 года общая продолжительность обучения составляет 684 часов (228 часа на каждый год).

Режим занятий:

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного

образования колледжа, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием рема занятий: по 2 занятия 3 раза в неделю.

Принципы набора в секционную группу:

-добровольность;

-заинтересованность;

-желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры.

В секционную группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенность программы в том, что все занимающиеся в секции не делятся в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства на учебные группы, а составляют костяк сборной команды колледжа и игроков кандидатов на попадание в сборную команду.

Основной набор в группу проходит в сентябре, но и в течение учебного года происходит докомплектация группы обучающихся.

В соответствии с этим, в учебно-тренировочном процессе имеет место дифференцированное обучение и деление обучающихся на группы, выполняющие различные задания по уровню подготовленности в каждом конкретном занятии.

Основной акцент учебно-тренировочной работы делается на интегральной подготовке, в которой упражнения по совершенствованию техники выполнения сочетаются с групповыми тактическими взаимодействиями.

Возраст обучающихся:

Данная программа рассчитана на обучающизхся 16-20 лет

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, товарищеские и матчевые встречи, соревнования.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

Данная программа предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение контрольных нормативов, подготовку и участие в товарищеских играх и соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

После окончания первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

-правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты

-основы тактики игры.

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося

- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле

- оказании первой медицинской помощи

Проявлять умение:

- выполнять перемещения и стойки теннисиста

- выполнять подачи мяча

- выполнять приёмы мяча

- выполнять удары по мячу

После окончания второго года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства)

- основы тактики одиночной и парной игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося

- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле

- оказании первой медицинской помощи

Проявлять умение:

- выполнять перемещения и стойки теннисиста

- выполнять подачи мяча с различным вращением

- выполнять приёмы и подрезки мяча

- выполнять удары по мячу с различным вращением и контрудары

После окончания третьего года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства)

- основы тактики одиночной и парной игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося

- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле

- оказании первой медицинской помощи

Проявлять умение:

- выполнять перемещения и стойки теннисиста

- выполнять подачи мяча с различным вращением

- выполнять приёмы и подрезки мяча, серийные удары

- выполнять удары по мячу с различным вращением и контрудары

- менять тактику игры в зависимости от условий

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения программы осуществляется промежуточная и итоговая аттестация по физической и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития умений, навыков и компетенций студентов, их соответствие с прогнозируемыми результатами дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе используется безоценочная система (зачёт/незачёт) и бальная система.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: по окончании

первого семестра и по окончании учебного года. По итогам промежуточной аттестации педагог делает запись в журнале учёта работы педагога дополнительного образования в объединении (отметку зачет/незачет или количество баллов).

Итоговая аттестация проводится по истечении срока реализации данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	наименование тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	50	50	50
	Общая физическая подготовка (бег, прыжковые упражнения, силовые упражнения)	30	30	30
	Специальная физическая подготовка (короткие ускорения, прыжки и выпрыгивания, имитационные и подготовительные упражнения)	20	20	20
3	Техническая подготовка	86	86	86
	Техника подачи мяча	20	20	20
	Техника приёма мяча	22	22	22
	Техника защитных действий	22	22	22
	Техника атакующих действий	22	22	22
4	Тактическая подготовка	60	60	60
	Тактика защитных действий	30	30	30
	Тактика нападающих действий и контратаки	30	30	30

5	Соревнования и матчевые (товарищеские) встречи	не менее 20 часов	не менее 20 часов	не менее 20 часов
6	Контрольные испытания	6	6	6
7	Судейская практика	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов
8	Итого	228	228	228

Всего: 684 часов

2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

- история развития настольного тенниса
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
- оказание первой медицинской помощи при травмах
- правила игры в настольный теннис
- соревнования по настольному теннису, судейство и терминология
- основы техники и тактики игры

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- спортивные игры
- эстафеты
- ОРУ

Специальная физическая подготовка

- имитация ударов
- имитация перемещений с ударами
- свободная игра на столе
- имитация перемещений в 3-метровой зоне по схеме «треугольник»
- прыжки на скакалке
- выполнение серийных ударов

Техническая подготовка

- правильная хватка ракетки
- основные стойки теннисиста
- техника перемещений близко у стола и в средней зоне
- подачи мяча с различным вращением
- выполнение серийных ударов
- техника ударов «откидка», «накат», «топ-спин», «подставка», «подрезка», «контр-топ-спин» (перекручивание), «срезка»
- парные игры с различными партнёрами

Тактическая подготовка

- сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами
- поочерёдные контрудары слева и справа против атакующих ударов «восьмёркой»
- удар справа «топ-спин» против «подрезки», тоже против длинной подачи

«подрезкой»

- защита «свечкой» с верхним вращением мяча
- отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин»
- игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева
- атака на своей подаче
- атака на подаче противника
- атака с перехватом инициативы
- атака с сильного удара противника
- удары в броске по укороченному мячу

Контрольные игры и судейская практика

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство игр Первенства колледжа, составление протоколов соревнований.

Контрольные испытания

Физическая подготовленность

№ п/п	контрольное упражнение	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	бег 30 м. с высокого старта, сек.	4,6	4,4	4,2
3	прыжок в длину с места, см	230	240	250
4	имитация перемещения боком - 3 мин. в 3-метровой зоне (кол-во раз)	110-120	120-130	130-140
5	имитация перемещений вперёд-назад в 3-метровой зоне - 1 мин. (кол-во раз)	40-50	50-60	60-70
6	имитация ударов "накат" справа - 1 мин. (кол-во раз)	90-100	100-110	110-120
7	имитация ударов "накат" слева - 1 мин. (кол-во раз)	90-100	100-110	110-120
8	челночный бег 6x5 м.,сек.	9,2	9,0	8,8

Техническая подготовленность

№ п/п	контрольное упражнение	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	9	10
2	подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	9	10
3	игра ударами "откидка" и "срезка" без потери мяча, мин	1	3	5

4	подача справа и слева с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	5	7	9
5	игра ударами "топ-спин" справа и слева (кол-во ударов в серии)	10	15	20
6	игра ударами "контр-топ-спин" справа и слева (кол-во ударов в серии)	6	8	10

В учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания - по технической подготовке (декабрь-январь), по общей и специальной физической подготовке (май). Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

3. Методическое обеспечение программы:

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение соревнований, собственно игровая и соревновательная деятельность.

Кадровые условия: преподаватель физического воспитания, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал колледжа.

Спортивный инвентарь:

- теннисные столы с сетками;
- ракетки для настольного тенниса;
- шарики для настольного тенниса;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

4. Список литературы:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2009.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Основы настольного тенниса».М., 2012
3. Конева Е.В Спортивные игры: правила, техника, тактика Ростов на Дону, Феникс, 2014
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, 2010
5. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Составитель серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.