Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «__31__»__08___2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор_____ Е.А.Попов
Приказ №583-ах от 31.08.20г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Смирнов Роман Викторович

Белгород 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Настольный теннис - сложно координационная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует высокий уровень физической подготовленности.

Дополнительная образовательная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность образовательных учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта и является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по настольному теннису.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Предлагаемая программа предусматривает дифференцированный подход к обучению студентов. Выполнение программы в зависимости от способностей обучающихся даёт им возможность вести здоровый образ жизни, уметь находить выход в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях. Программа может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими дополнительную образовательную программу в области физической культуры и спорта.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 180 часов в год (по 90 часов в каждом семестре). Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их

в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся - от 6 до 15 человек в группе.

Целью данной программы является повышение физической подготовленности студентов посредством обучения настольному теннису.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

- содействовать всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечь максимальное количество студентов к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
- формировать двигательные навыки и умения игры в настольный теннис;
- утверждать здоровый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа **направлена на:**

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - настольный теннис;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга студентов и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В результате освоения программы занимающийся должен:

уметь:

-выполнять профессионально значимые двигательные действия по настольному теннису;

-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям;

- использовать оборудования и инвентарь для занятий;

знать:

-технику профессионально значимых двигательных действий в настольном теннисе;

- особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису;

- основы судейства;

-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования, инвентаря для занятий настольным теннисом, особенности их эксплуатации;

-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудования и инвентарю.

Содержание программы

Календарный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	ОФП и СФП	50
3	Техническая подготовка	54
4	Тактическая подготовка	40
5	Учебная игра	30
Общее количество часов		180

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, влияние физических упражнений на развитие систем организма человека.

Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных фильмов и видеозаписей.

Правила судейства. Теоретические основы тактики игры в настольный теннис.

Раздел 2. ОФП и СФП.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров,

челночный бег 5 по 15 метров;

-прыжки с места толчком обеих ног;

-прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

-прыжки боком вправо-влево;

-прыжки с подтягиванием колен к груди;

-прыжки на одной и двух ногах;

-прыжки через гимнастическую скамейку на скорость;

-прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

-подвижные игры с мячом и без мяча.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

-бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;

-прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

-многоскоки;

-прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

-приставные шаги и выпады;

-бег скрестным шагом в различных направлениях;

-прыжки через гимнастическую скамейку;

-прыжки боком через гимнастическую скамейку;

-имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; -приседания;

-выпрыгивание из приседа;

-выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

-повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; -поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

-поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища

-упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

-имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

Раздел 3. Техническая подготовка

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация

исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечь, плеча;

-многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу,

отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов (рис.3), при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

Игра на расставленных столах:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево - вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику»- вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

-игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;

-выполнение подач разными ударами;

-игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра на счет разученными ударами.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

4. Учебная игра.

Играют два спортсмена. На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, теннисные столы, теннисные мячи и ракетки, набивные мячи, фишки, гимнастическая скамья, свисток, секундомер.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта -настольный теннис:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценочные материалы

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов, контрольные тесты и упражнения.

Оценочные материалы:

-комбинированные упражнения;

-участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий: лекции, тренировки, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование.

Методические материалы:

- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- правила игры в настольный теннис;
- правила судейства в настольном теннисе;

- инструктаж по технике безопасности.

- рекомендации по организации подвижных игр с элементами настольного тенниса

Список литературы

1. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для ВУЗов физической культуры. М., ФиС 2016-С.240.

2.Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений/Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия», 2017-С.528.

http://www.alfawebstudio.ru

Федеральный портал "Российское образование": http://www.edu.ru.

Сайт Управления Физической Культурой и Спорта Белгородской области: http://www.bel-sport.ru.

http://raketka.org/

http://centersevemv.dop.mskobr.ru/