



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
« 01 » сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС »**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Афонина Валентина Петровна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1. Цель и задачи программы

Цель: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактики игры в настольный теннис.
2. Повысить всестороннее физическое развитие.
3. Научить занимающихся в спортивной секции применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

2. Ожидаемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

3. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие студентов в учебных и календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского и краевого уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся, учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

4. Условия реализации программы

Обеспечение оборудованием:

- 1.сетка теннисная;
- 2.столы теннисные;
- 3.гимнастическая стенка;
- 4.гимнастические скамейки;
- 5.гимнастические маты;
- 6.скакалки;
- 7.мячи набивные (масса 1 кг);
- 8.резиновые амортизаторы;
- 9.мячи для настольного тенниса.

Главная задача спортивных занятий заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку теннисистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд края, региона, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по настольному теннису;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;

Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Хабаровском колледже отраслевых технологий и сферы обслуживания два раза в неделю по 3 часа, всего за год обучения 180 часов.

**Нормативы по физической и технической подготовке
у обучающихся одного года обучения**

№п/п	Контрольные нормативы	15 - 16 лет	17 - 8 лет	19 – 20 лет
1	Бег 30 м. с.	5,9	5,8	5,7
2	Бег 5 х 6 м. с.	12,5	11,9	11,0
3	Бег «Елочка» (сек)	40,1	35,7	33,0
4	Прыжки в длину с места (см)	225	230	235
5	Метание т. мяча (м)	18	20	25 и более
6	Метание набивного мяча (кг)	5,2м	6,7 м	7.5 м
7	Передача из зоны 3 в з. 4(в парах)	3 серии	4 серии	5 серий
8	Подача верхняя (непрерывно)	8	12	15
9	Прием подачи и передача	8	10	12
10	Блокирование (раз)	7	9	11

**Формы подведения итогов реализации дополнительной
образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровнях, выполнение спортивных разрядов

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ЦК
 И.А.Егорова
 «1» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
 «1» сентября 2023 г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Настольный теннис»
 на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности деятельности волейболистов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	1	1	-
1.	Общая физическая подготовка	25		25
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	5		5
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	5		5
1.3	Спортивные и подвижные игры	6		6
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	4		4
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	5		5
2.	Специальная физическая подготовка	35		35
2.1	Упражнения для развития специальной силы	6		6
2.2	Развитие специальной выносливости	6		6
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	6		6
2.4	Специальная ловкость, гибкость	6		6
2.5	Развитие игровой выносливости	6		6
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	5		5
3.	Техническая подготовка	35	2	33
3.1	Техника нападения	9	1	9
3.2	Техника защиты	8		8

3.2	Техника перемещений, подбора мяча	8	1	8
3.4.	Техника подачи мяча	8		8
4.	Тактическая подготовка	30	2	28
4.1.	Тактические действия в нападении	10		10
4.2	Тактические действия в защите	10		10
4.3	Тактика приема подач	8		8
5.	Правила игры	5	2	3
5.1	Инструкторская и судейская практика	3		3
6.	Соревновательная деятельность	35	2	33
6.1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска	10	1	10
6.2	Первенство колледжа по настольному теннису	10		10
6.3	Городское и краевое первенство по настольному теннису среди учреждений СПО	13	1	13
7.	Восстановительные мероприятия	13		13
7.1	Медицинское обследование	2		2
7.2	Бассейн, сауна, массаж	11		11
Итого за год обучения		180	10	170

Содержание программы

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

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

Тематика занятий:

Теория

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

- Исходные положения (стойки).
- Способы передвижений.
- Подачи.
- Технические приемы нижним вращением.
- Технические приемы без вращения мяча.
- Технические приемы с верхним вращением.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Тактическая подготовка

- Техника нападения.
- Техника защиты.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

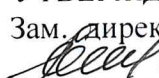
Общефизическая подготовка *(на каждом занятии)*

- Строевые упражнения.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ЦК

И.А.Егорова
«1» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР

О.И.Супрун
«1» сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции « Настольный теннис»
на 2023-2024 учебный год**

Общее количество часов: 180

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение, история развития тенниса. Ознакомление учащихся с методикой проведения упражнений. Медицинский осмотр.	1	2
4-6	Техника перемещений и имитация технических элементов. Кроссовая подготовка, развитие общей и специальной выносливости	3	
7-9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальные беговые упражнения (СБУ), разминка. Спортивные игры.	3	
10-12	Теория: правила игры, тактика. ОФП. Скоростно- силовая подготовка. Работа с резиной, прыжки.	2	2
13-15	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков. Развитие специальной быстроты.	3	
16-18	СФП. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, матами. Баскетбол.	3	
19-21	Теория: постановка ног, перемещения, положение рук во время подачи мяча.	2	2
22-24	ОФП- скоростно- силовая подготовка. Подвижные игры .Учебная игра. Судейская практика.	3	
25-27	СФП- скоростно-силовая подготовка. Технические действия игроков в парах. Прием мяча, подача. Учебная игра. Судейская практика.	3	
28-30	Техника перемещений и передачи мяча. Совершенствование технических навыков. Развитие специальной выносливости.	3	1
31-33	Товарищеские встречи с командой ХПЭТ Прыжковая подготовка.	3	1
34-36	ОФП- развитие выносливости.	3	

	Совершенствование комбинаций в игровых условиях. Подача и прием мяча.		
37-39	Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
40-42	СБУ, разминка в парах. Групповые тактические действия. подача удар с различных зон. Судейская практика.	3	
43-45	Упражнения для развития ловкости СФП- развитие ловкости. Учебная игра. ОФП- развитие силы мышц ног.	3	
46-48	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	3	
49-51	ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча.	3	
52-54	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
55-57	Техника перемещений, передач. Развитие выносливости. Теория: основы ЗОЖ, методика контроля и самоконтроля физических упражнений	2	1
58-60	ОФП- метод круговой тренировки. Подача, прием мяча. Учебная игра. Судейская практика.	3	
61-63	ОФП, СБУ. Перемещения, имитация подачи. Тактические действия индивидуальные и групповые.	3	
64-66	Товарищеская игра с командой ХАДТ. Прием подач ударом	3	
67-69	Техника игры в защите	3	
70-72	Техника игры в нападении Учебная игра. ОФП.	3	
73-75	Техника передачи мяча в движении. Защитные удары. СФП – силовая подготовка.	3	
74-78	Техника – тактическая подготовка, нападение , прием, защита.	3	
79-81	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Удары различные по направлению полета	3	
82-84	ОФП, СБУ. Игра по заданию. СФП – развитие ловкости	3	
85-87	Удары отличающиеся по длине полета мяча	3	
88-90	Тактика нападения, упражнения в тройках. Прием и подача мяча.	3	
91-93	Двусторонние учебные игры	3	

94-96	Соревнования в группе на личное первенство	3	
97-99	Соревнования в группе. СФП.	3	
100-102	Техника перемещений и подача мяча. СФП – круговая тренировка. Нападение против организованной защиты.	3	
103-105	Товарищеская встреча с ХДСТ, анализ видеоматериалов игры. Прыжки со скакалкой.	3	1
106-108	Тактика нападения. Инструкторская и судейская практика. ОФП – развитие гибкости, выносливости.	3	
109-111	Техника обманных движений и финтов. Комбинации при начале игры, подача, прием мяча	3	
112-114	Техника передачи мяча. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Тактика нападения.	3	
115-117	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра. ОФП.	3	
118-120	Техника – тактические приёмы в защите. Теоретическая подготовка. Аутотренинг.	2	1
121-123	СФП – силовая подготовка. Техника игры в защите	3	
124-126	ОФП – развитие координации. Тактика нападения.	3	
127-129	Учебная игра. Упражнения для развития ловкости.	3	
130-132	Развитие скоростной выносливости. Учебная игра. Городское первенство по волейболу среди учреждений НПО и СПО.	3	
133-135	Тактика нападения. Товарищеская встреча с ХТК Инструкторская и судейская практика	3	
136-138	Техника игры в нападении	3	
139-141	Эстафеты и подвижные игры.	3	
142-144	Теория: просмотр и анализ видеозаписей игр. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Упражнения для развития ловкости.	2	
145-147	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Учебная игра.	3	
148-150	Техника перемещений и передачи мяча. СФП – развитие выносливости	3	
151-153	Краевая спартакиада, среди учебных заведений СПО и НПО.	3	

154-156	Краевая спартакиада среди учебных заведений СПО и НПО.	3	
157-159	Профессионально – прикладная физическая подготовка	3	
160-162	Удары разного направления	2	
163-165	Удары отличающиеся по длине полета	3	
166-168	ОФП – развитие выносливости. Групповая и командная тактика.	3	
169-171	Учебная игра. Плавание до 400 метров в свободном стиле. Групповая и командная тактика	3	
172-174	Тактические действия. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах Спортивные игры.	2	
175-177	Учебная игра. Развитие игрового мышления. СФП – скоростно-силовая подготовка	3	
178-180	Техника выносливости и гибкости. Учебная игра судейская практика.	3	
	Всего за год обучения	170	10

Список литературы для преподавателей

1. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры М.2010.,
2. А.А.Бирюкова. Спортивный массаж. Учебник для вузов-М.,2006.
3. А.А. Дмитриев Физическая культура специально образования-М.,2006.

Список литературы для студентов

1. В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента М.2009.
2. А.А.Бирюкова Спортивный массаж учебник для вузов-М.,2006. А.А.Бишаева, Учебник Физическая культура М.,2006.
3. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка Ростов - на-Дону 2010.,
К.Д. Дворкин, О.Чермит, А.О. Давыдов, Физическое воспитание студентов