



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» сентября 2021 г
№581/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**по «Настольному теннису»
(удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)**

**УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
БАЗОВЫЙ**

2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

Авторы:

Преподаватели
ГБПОУ «ЮУГК»

Меньшуткина О.В.

Нормативный срок освоения программы: 1 год (128 часов)

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании
Педагогического Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «27» августа 2021 г №1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Учебный план и/или индивидуальный учебный план работы объединения.

Раздел 2. Календарный учебный график.

Раздел 3. Пояснительная записка (характеристика программы).

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 5. Содержание программы: учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана.

Раздел 6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Пояснительная записка

В данной программе представлен план построения учебно-тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала, объем учебно-тренировочной работы. Основные задачи занятий - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Программа включает в себя рекомендации по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Теоретическая подготовка	10	10		текущий
2	Общая физическая подготовка	20		20	текущий
3	Специальная физическая подготовка	20		20	текущий
4	Техническая подготовка	20	10	10	текущий
5	Тактическая подготовка	10	10		текущий
6	Интегральная подготовка, соревнования	48		48	текущий
Всего		128	30	98	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Раздел Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

2. Раздел Общая физическая подготовка

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднятие прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднятие на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

3. Раздел Специальная физическая подготовка

1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу

2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; удары слева и справа у тренировочной стенки; имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа; упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе; различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; игра в «крутиловку»; игра одного против двоих и троих; эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; специальные упражнения для пальцев; эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практика. Применение тренажеров и роботов. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды

жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

4. Раздел Техническая подготовка

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе.

5. Раздел Тактическая подготовка

Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

6. Раздел Интегральная подготовка, соревнования

Интегральная подготовка - направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методические приемы: облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др. Методы интегральной подготовки: игровой; соревновательный; сопряженных воздействий; контрольный.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1	Меньшуткина О.В.	Преподаватель	Высшее	18	Первая	2019

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

№ п/п	Наименование учебно-методической литературы (автор(ы), место издания, издательство, год издания, кол-во страниц)	Объем фонда учебной и учебно-методической литературы	
		Количество наименований	Количество экземпляров
1	2	3	4
1	Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2019г		
2	Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практик СПО.-М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с.		
3	Бурухин С. Ф.Методика обучения физической культуре. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО.-М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с.		
4	Г.В. Барчукова, В.М.М.Богущас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. М. Akademia, 2016г.		
5	О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2017г		
6	О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:, 2018 г		
7	«		
В целом по ДО(О)П:			

ПРИЛОЖЕНИЕ 5
к Положению

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Месяц	Количество часов (по четной/нечетной неделе)	Место проведения	Форма аттестации
1	Октябрь	8/8	зал н/тенниса	текущая
2	Ноябрь	8/8	зал н/тенниса	текущая
3	Декабрь	8/8	зал н/тенниса	текущая
4	Январь	8/8	зал н/тенниса	текущая
5	Февраль	8/8	зал н/тенниса	текущая
6	Март	8/8	зал н/тенниса	текущая
7	Апрель	8/8	зал н/тенниса	текущая
8	Май	8/8	зал н/тенниса	текущая

