

ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

_____ Пономарева М.Н.

Рабочая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секция «Теннис»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок реализации программы: 1 года

Программу составил тренер:
Шатохин Владислав Альбертович

Златоуст, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Условия реализации программы.....	5
3. Форма и режим занятий.....	5
4. Учебно-тематический план.....	5
5. Содержание программы.....	6
6. Ожидаемые результаты.....	8
7. Методическое обеспечение программы.....	10
8. Образовательные технологии.....	11
9. Материально-техническое оснащение.....	11
10. Тематическое планирование занятий.....	11
11. Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Учебная программа спортивной секции «Настольный теннис» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формировать их физические качества, пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развить двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- организация досуга студентов.

Условия реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Программа рассчитана на студентов училища.

На занятия принимаются все желающие студенты.

Набор и комплектование группы секции проводится до 10 сентября. Форма и режим занятий. Занятия группы секции проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма занятий: индивидуальная, групповая.

Продолжительность – **45 мин.**

Занятие имеет классическую схему:

- вводная часть занятия – 7 мин.
- основная часть – 35 мин.
- заключительная часть – 3 мин.

Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	-	0,5
2	Правила игры и содержание инвентаря	0,5	1	1,5
3	Общая физическая подготовка	-	4	4
4	Специальная физическая подготовка	0,5	4	4,5
5	Техническая подготовка	0,5	6	6,5
6	Игры с партнером	0,5	7	7,5
7	Игры на счет в парах	0,5	7	7,5
8	Соревнования	-	4	4
	ИТОГО	3	33	36

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы секции на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером.

Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины. *Практика:* игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Ожидаемые результаты

К концу первого полугодия студенты будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия студенты будут знать:

- технические приемы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

уметь:

- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в теннисе, организовать мини-турнир по настольному теннису;
- общаться в спортивном коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

За один учебный год занятий в спортивной секции «Настольный теннис» студенты овладеют следующими техническими приемами игры:

1. Накат справа и слева по диагонали.
2. Накат справа и слева поочередно «восьмерка».
3. Накат справа и слева в один угол стола.
4. Подрезки справа и слева в любом направлении.
5. Топ–спин справа по подставке справа.
6. Топ-спин слева по подставке слева.

7. Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей студентов, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала

№ п/п	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Традиционная	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
2	Выполнение технических приемов	Практическая, тренинг	М практический (тренинг, упражнения)	Упрощенные и стандартные условия выполнения	Зачет, наблюдение педагога
3	Товарищеская игра, соревнования	Соревнование	Фронтальный и групповой методы взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия

Образовательные технологии

1. С первых занятий студенты приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного 11

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому студенту в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Материально-техническое оснащение

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисный стол;

Каждый студент должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Название темы	Часы
1.	Вводный урок по настольному теннису, техника безопасности, инструктаж, обзор развития настольного тенниса Гигиена и врачебный контроль	0,5
2	Правила игры. Изучение элементов стола и ракетки.	1,5
3	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.	1
4	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
5	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения Обучение подачи.	1
6	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
7	Игра-подача.	1
8	Обучение подачи «Маятник». 1 12. 1 1 1	1
9	Учебная игра с элементами подач	1

10	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
11	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
12	Учебная игра с изученными элементами.	1
13	Обучение техники «срезка» мяча.	1
14.	Совершенствование техники срезки в игре. 1	1
15.	Соревнование	2
	ВСЕГО	16
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
18	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
19	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1
20.	Обучение техники «наката» в игре.	1
21	Изучение вращения мяча в «накате».	1
22.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
23.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
24.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
25.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
26.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
27.	Применение «подставки» в игре.	1
28.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
29.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
30.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
31.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
32.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
33.	Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывании на столе.	1
34.	Соревнование	2
	ВСЕГО	20

Список литературы

1. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис/Э. Я. Фриерман. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2005 г.
2. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста спорт, 2005.
3. Г.В. Барчукова, В. М.М. Богущес, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса – Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006