ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ ПОШЕХОНСКИЙ АГРАРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждено
Зам.директора по учебной работе
_____И.С. Вахрамеева

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области Пошехонский аграрно-политехнический колледж

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗАВАНИЯ
«Настольный теннис»

Автор-составитель:
Емельянов С.В.
Педагог-дополнительного образования

Пошехонье – 2020

1. Пояснительная записка.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Также программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 3 года обучения (654 часов) обучения детей в возрасте от 14 до 21 года и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Теннис занимает значительное место в системе физического воспитания. Большое внимание уделено теории и методике обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности с учетом специфики, структуры соревновательной деятельности. Впервые рассматривается интегральная подготовка, признанная объединить эффекты компонентов тренировки в целостной игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игроков по настольному теннису:

1-3 год занятий - спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный, учебно-тренировочный, соревновательный;

Реализация программы осуществляется на основании конкретного календарного плана занятий, рассчитанного на определенное число часов. При составлении календарного плана основное внимание надо уделять на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, воспитанию волевых качеств, совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает **следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного тенниса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
-пропаганда здорового образа жизни;
- развития умения выделять главное, анализировать происходящее, вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

2. Учебно – тематический план.

Содержание занятий	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2
2. Общая физическая подготовка.	62
3.Специальная физическая подготовка.	50
4.Техника игры.	136
5. Тактика игры.	84
6. Участие в соревнованиях.	44
7. Подведение итогов за год обучения.	2
Итого:	360

Всего 360 часов

Календарно-тематическое планирование обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Всего
	I. Введение.	
1.	Вводные занятия.	1
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1
	Итого:	**2**
	II. Общая физическая подготовка.	
1.	Общеразвивающие упражнения	8
2.	Упражнения на выносливость.	6
3.	Упражнения на гибкость.	6
4.	Упражнения на ловкость.	6
5.	Упражнения на быстроту.	8
6.	Упражнения на координацию движения.	6
7.	Упражнения на развитие силовых качеств.	6
8.	Упражнение на развитие прыгучести.	6
9.	Спортивные и подвижные игры.	10
	Итого:	**62**
	III Специальная физическая подготовка.	
1.	Прыжковые упражнения с предметами.	8
2.	Прыжковые упражнения с отягощением.	8
3.	Бег с остановками.	4
4.	Упражнение с мячом.	4
5.	Упражнение с набивным мячом.	8
6.	Отработка прием подачи.	8
7.	Упражнения на быстроту и ловкость.	10
	Итого:	**50**
	IV. Техника игры.	
1.	Способы держания ракетки.	2
2.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	4
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	4
4.	Стойка и перемещение теннисиста.	4
	Подачи:	
5.	Имитация подачи мяча.	4
6.	«Маятник».	4
7.	«Челнок».	4

	Удары:	
8.	Удар толчком слева.	4
9.	Удар подставка.	4
10	Удар накат слева.	4
11.	Удар накат справа.	4
12.	Удар подрезка слева.	4
13.	Удар подрезка справа.	4
14.	Удар «крученая свеча».	4
15.	Удар «Стоп».	4
16.	Удар подача и ее прием.	4
17.	Плоский удар.	4
18.	Накат открытой ракеткой справа.	4
19.	Накат закрытой ракеткой слева.	4
20.	Короткий накат.	2
21.	Длинный накат.	2
22.	Подрезка открытой ракеткой.	4
23.	Подрезка закрытой ракеткой.	4
24.	Топ-спин справа.	4
25.	Топ-спин слева.	4
26.	Игра толчком.	4
27.	Отработка техники подачи.	4
28.	Атакующие удары справа.	4
29.	Атакующие удары слева.	4
30.	Атакующие удары справа разной силы и	4
31.	направления.	4
32.	Атакующие удары слева разной силы и	4
33.	направления.	4
34.	Чередование ударов различных стилей.	2
35.	Игра на счет разученными ударами.	2
36.	Игра с коротких и длинных мячей.	2
37.	Игра в различных направлениях.	2
38.	Отработка игры в защите.	2
39.	Игра с тренером	2
	Итого:	**136**

	V. Тактика игры.	
1.	Передвижение теннисиста.	10
2.	Тактика игры нападения.	12
3.	Тактика игры защиты.	12
4.	Тактические действия в парной игре в защите.	10
5.	Тактические действия в парной игре в нападении.	10
	Учебно - тренировочные игры:	
6.	В одиночном разряде.	8
7.	В парном разряде.	8
8.	Комбинации применяемые в теннисе.	10
9.	Переход от защите к атаке.	6
10.	Специальные физ. упражнения	8
	Итого:	**84**
	VI. Участие в соревнованиях.	
1.	Участие в районных соревнованиях.	8
2.	Участие в областных соревнованиях.	10
3.	Участие на личное первенство.	6
	Итого:	**24**
	VII. Подведение итогов за год обучения.	
1.	Подведение итогов.	2
	Итого:	**2**

Всего 188

Всего 360 часов.

4.Содержание программы.

I. Введение.
Вводные занятия.
Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.
Настольный теннис в системе физического воспитания.

II. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения
Упражнения на выносливость.
Упражнения на гибкость.
Упражнения на ловкость.
Упражнения на быстроту.
Упражнения на координацию движения.
Упражнения на развитие силовых качеств.
Упражнение на развитие прыгучести.
Спортивные и подвижные игры.
Подведение итогов.

III. Специальная физическая подготовка.
Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.
Подведение итогов.

IV. Техника игры.
Способы держания ракетки.
Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи.
Имитация подачи мяча.
«Маятник».
«Челнок».
Удары.
Удар толчком слева.
Удар подставка.

Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар подрезка справа.
Удар «крученая свеча».
Удар «Стоп».
Удар подача и ее прием.
Плоский удар.
Накат открытой ракеткой справа.
Накат закрытой ракеткой слева.
Короткий накат.
Длинный накат.
Подрезка открытой ракеткой.
Подрезка закрытой ракеткой.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Итоговое занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Учебно - тренировочные игры:
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физ. Упражнения.
Итоговое занятие.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.
Участие в областных соревнованиях.
Участие на личное первенство.
Сдача нормативов.

5. Методическое обеспечение образовательной программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, кат и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

6.Список литературы

1. Программа по настольному теннису для спортивных школ. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, Ю.М. Портнов, В.А. Голенко, А.А. Старожилец.
2. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа) Байгулов Ю.П., М., Просвещение 1982 год.
3. Мостки к мастерству.-Спортивные игры. Байгулов Ю.П., 19 №4.
4. Кто станет теннисистом. Спортивные игры. Байгулов Ю.П., Романин А.Н., №6, 1973 г.
5. Современный настольный теннис. А.Н. Амелин.М., ФиС, 1982 год.
6. Основы настольного тенниса. Байгулов Ю.П.,М.:М.:ФиС,1979 год.
7. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство,1990 год.
8. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:2000 год.
9. Настольный теннис. Неизвестное об известном. О.В. Матыцин. М.: РГАФК, 1995 год.