



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)

Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум»
(ГАПОУ СО «ИМТ»)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора ГАПОУ СО «ИМТ»
Е.С. Прокопьев

«18» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на площадке ГАПОУ СО «Ирбитский мотоциклетный техникум»**

2023 г.
г. Ирбит

Номер документа	СП-02-2023-№ <u>03</u>
Документ вводится	Взамен Программы 2022 г.



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)

Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
педагогических работников
Протокол № 3
«17» октября 2023 г.

Утверждено и введено в действие
приказом директора ГАПОУ СО «ИМТ»
№ 447-од от «18» октября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», 2023 г.

Разработано: Е.А. Юдин

руководитель физического воспитания
ГАПОУ СО «ИМТ»

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Настольный теннис» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»	6
3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»	8
4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»	10
5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»	12



1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

В настоящее время настольный теннис как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Настольный теннис - один из игровых видов спорта в программе физического воспитания обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, округа, матчевые встречи).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы настольный теннис включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность программы. Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на



зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цели и задачи:

Игры в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы:

- углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.
- приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды техникума для участия в первенстве города и округа по настольному теннису.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по настольному теннису;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения подач, передач, блокирования, совершенствование изученных схем защиты и нападения).



Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в настольный теннис).

Организационные основы обучения

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней. Данная программа рассчитана для занятий со студентами в возрасте от 15 до 20 лет (1 – 4 курс).

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы настольный теннис максимальная нагрузка обучающихся составляет - 32 часа, из них 2 часа теории и 30 часов практики.



2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы «настольный теннис» формируются навыки игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).



3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
Введение	Теория	
	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис защиты.	2
Тема 2 Общая и специальная физическая подготовка	Практические занятия	
	1. Круговая тренировка Обучение стойке и перемещению. 2. Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы	4
Тема 3. Основы техники игры	Практические занятия	
	1. Обучение стойке и перемещению. Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы. Обучение упражнениям с ракеткой. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов. Обучение ударам ракеткой по мячу. Освоение подачи. Отработка ударов Отработка подачи через сетку. Освоение подачи. Упражнения для ног при имитации ударов справа. 2. Обучение имитации ударов справа. Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева. ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева. 3. ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева. Имитация ударов справа «с лета». Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. 4. Имитация ударов справа «с лета». Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета». Отработка смены хватки ракетки. Обучение игре через сетку. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. 5. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с	14



		отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии. Имитация ударов слева «с лета».	
	7.	Обучение игре кроссом. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Обучение игре с пересечением. Обучение «резаным» ударам у стенки.	
Тема 4. Основы тактики игры	Практические занятия		
	1.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	8
	2.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры	
	3.	быстрый атакующий удар + топ-спин.	
Тема 5. Учебные игры	Практические занятия		
	1.	Двусторонняя игра.	4
	2.	Игра через сетку с применением различных приемов.	
Итого			32



4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия: спортивного зала.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический;
- стол теннисный с сеткой;
- скакалка;
- секундомер;
- рулетка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячики теннисные;
- ракетка теннисная;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 113 с.
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 441 с.
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования /



- Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 461 с.
4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 176 с.
 5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 270 с.
 6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 191 с.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая

подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).



5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в Настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Уметь:	
-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом; -выполнять технические приёмы и тактические действия; -контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях настольным теннисом; -играть в настольный теннис с соблюдением основных правил; -демонстрировать жесты судьи; -проводить судейство по настольному теннису.	-Проводить судейство - Участие в городских и зональных соревнованиях
Знать:	
-Значение Настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; -правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом; -названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; -наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; -упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); -контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; -основное содержание правил соревнований по настольному теннису; -жесты судьи;	- Профилактика травматизма - Знание правил и жестикуляции