

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании
предметной комиссии
общеобразовательных дисциплин
«31» августа 2023 г.,
протокол № 01

Утверждаю
зам. директора по УВР ГБПОУ МО
«Воскресенский колледж»
Долгилевская О.Э.
«31» августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»
базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:
Карпушкин Алексей Геннадьевич,
преподаватель физического воспитания,
первой квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

Настольный теннис

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* – физкультурно-спортивная. Рабочая программа по настольному теннису для студентов ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа, и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и настольного тенниса, в частности.
- 1.2. *Актуальность программы* – при занятиях настольным теннисом развиваются выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности обучающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* – разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Занятия настольным теннисом совершенствуют практически всю мышечную систему, так как принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие обучающихся.
- 1.4. *Адресат программы* – программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций ГБПОУ МО «Воскресенский колледж». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ МО «Воскресенский колледж». Возраст участвующих в реализации данной программы – от 15 до 23 лет.

- 1.5.** *Объем программы:* общее количество часов – 100, из них аудиторных – 100 часов, самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6.** *Формы обучения и виды занятий:*
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - тестирование и контроль.
- 1.7.** *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:* 1 год.
- 1.8.** *Режим занятий:* в тренировочном плане для настольного тенниса отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 50 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Московской области Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «настольный теннис».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

уметь:

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

знать/понимать:

- правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	1		
2	Общая физическая подготовка	32	32	
3	Специальная физическая подготовка	30	30	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	30	30	
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
ЗАЧЕТ		1	1	
Вид учебной работы				
Максимальная учебная нагрузка (всего)				100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)				100
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				98
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				0

**3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретическая подготовка.		5	
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	Содержание учебного материала 1 Просмотр соревнований по настольному теннису с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-теннисистов России на мировой арене.	0,2	0,2
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала 1 0,2	0,2	0,2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала 1 0,2	0,2	0,2
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	0,2	0,2

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	1	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	Содержание учебного материала		0,2	0,2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.			32	
Тема 2.1. Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	с	Содержание учебного материала	16	2
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. 		
	2	- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;		

	<ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений; - 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении. 		
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 		
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	16	2
	1 Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
	2 Упражнения для развития гибкости.		
	3 Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия		
	1 <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. 		
	2 <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. 		
3 <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 			
Раздел 3.		30	

Специальная физическая подготовка.			2
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 - упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.</p>	30	
Раздел 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		30	2
Тема 4.1. Техника и тактика игры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Совершенствование техники комбинаций и работы ног. Применение упражнений тактической направленности при игре в паре. Овладение основной техникой индивидуального стиля игры.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 - обучение ударам с отскока; - удар толчок слева с отскока на месте; - удар толчок справа с отскока на месте; - обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены; - обучение ударам с перемещением; - удар справа с отскока от стены с передвижением; - обучение основным стойкам теннисиста; - обучение перемещениям по площадке; - обучение работе ног при ударах справа в движении; - демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка;</p>	30	

	<ul style="list-style-type: none"> - игры на полу со счетом; - игры на столе со счетом; - тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику); - тактика выступления на соревнованиях; - тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. 		2
Раздел 5. Тренерская и судейская практика.		6	
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Организация и проведение тренерско-судейской работы.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении. - определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов. - проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера. - проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера. - составлять положение о проведении первенства секции по настольному теннису. - вести протокол соревнований. - участвовать в судействе совместно с тренером. - проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно). - участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата. 	6	
ЗАЧЕТ		1	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу		0	
	Всего:	100	

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Форма обучения: Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итого вая аттес тация	Итого	
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц			
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	Ауд.	0,2											0,2
	Сам.												
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		0,2										0,2
	Сам.												
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Ауд.			0,2									0,2
	Сам.												
Тема 1.4. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				0,2								0,2
	Сам.												
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					0,2							0,2
	Сам.												
Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	2	2	2	2	2	2	2	2				16
	Сам.												
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.		2	2	2	2	2	2	2	2			16
	Сам.												
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	3	3	3	4	4	4	3	3	3			30
	Сам.												
Тема 4.1. Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	3	3	3	4	4	4	3	3	3			30
	Сам.												
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	Ауд.							2	2	2			6
	Сам.												
Зачет										1		1	1

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи, гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.
3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. URL: <http://ttfr.ru/>.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения. 	зачет
знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире; – роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; – средства профилактики перенапряжения. 	зачет

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол- во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15