

Утверждаю
Директор ГБПОУ АО «АПК»
О.П. Жигульская



ГБПОУ АО «Астраханский государственный политехнический колледж»

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Астрахань 2024

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом до уровня спортивного совершенства

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования - выполнение нормативных требований. в группах спортивного мастерства успешное выступление в соревнованиях. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Организационно-методические рекомендации по подготовке игроков в настольном теннисе.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении; многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в Сузах являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее, чем на 4 - 6 столов при минимальных размерах игровой площадки 9м x 5м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).

- в возрасте 15-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной

Силы - перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики Настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

- применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подачи и приёма подачи) на основа вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства.

При организации работы по настольному теннису в ССУЗах необходимо иметь следующие документы; программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т.д.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной, воспитательной работы календарный план соревнований, характеристики на учащихся по дневникам самоконтроля, личные карты спортсмена.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учётом возрастных критериев.
3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков - быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники игры - хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.
6. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
7. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.
8. Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приёмов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счёт, соревнования.
9. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15-17 лет.

Осуществляется свободный набор в группы.

Объем и срок освоения программы

Содержание программы реализуется за 1 учебный год в объеме 240 часов.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий (час.)

№	Тема	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития нездоровья человека.	2
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	2
4.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.	2
5.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
6.	Самостоятельные занятия дома и их значение.	2
7.	Краткие сведения о технике настольного тенниса	2
	Итого:	14
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	80
2.	Специальная физическая подготовка	42
3.	Техническая подготовка	100
4.	Контрольные нормативы	4
	Всего:	240

Годовой план распределения учебных часов (час.)

№	Содержание занятий	Месяцы										Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	14
2.	Практические занятия:											
2.1	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	8	8	7	6	7	5	80
2.2	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	4	4	5	6	6	7	42
2.3	Техническая подготовка:											
2.3.1	Упражнения с мячом и ракеткой	4	3	2	2	-	-	-	-	-	-	12

2.3.2	Имитация передвижений	-	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
2.3.3	Имитация ударов	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	8
2.3.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	8
2.3.5	Игра ударами на столе по элементам	-	-	1	2	3	2	2	2	5	4	21
2.3.6	Свободная игра на столе	-	-	-	1	3	3	3	1	3	4	18
2.3.7	Групповые игры на столе				1	3	2	2	1	3	3	15
2.3.8.	Игры на счет	-	2	2	3	3	3	3	4	4	4	28
3	Контрольные упражнения и соревнования	2								2		4
Всего:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	240

Примечание: Контрольные испытания по общей, специальной физической подготовке и по технико-тактической подготовке проводятся с целью проверки, уровня подготовленности учащихся.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой а домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток. Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Владение простейшими приёмами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнёром.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей,

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время,
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров;
- прыжки с моста толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу):
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди:
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча,

2.2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- мотание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

2.3. Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары: о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же 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 к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов; разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение йог, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) баз мяча, с мячом у стойки;
 - игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, из простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитаций передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- имитация ударов с замором времени - удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полита мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие. В конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

2.5. Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутриколледжных соревнованиях.
3. Принять участие в соревнованиях вне колледжа, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Наименование упражнений	Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)		9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	30-35	35-45

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо удовлетворительно

3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 8	Хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Хорошо удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

Материально-техническое обеспечение

Возвратная доска	1 шт
Корзинка для сбора мячей	2 шт.
Мяч для настольного тенниса	60 шт.
Ракетка для настольного тенниса	8 шт.
Теннисный стол с сеткой	3 шт.

Приложение 2

Литература

1. Амелин А. Я., Пашинин В. А. Настольный теннис: (Азбука спорта). — М., 2009.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. — М., 2010.
3. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. — М., 2006.
4. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). — М., 2014.
5. Барчукова Г. В. Настольный теннис: (Спорт для всех). — М., 2009.
6. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. — М., 2009.
7. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. — М., 2013.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. — Ярославль, 2000.
9. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. — М., 2001.
10. Настольный теннис / Пер. с кит.; Под ред. Сюй Яныхгена. — М., 2012.

11. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. — М., 2008.
12. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: (Методическая часть). — М., 1990.
13. Неизвестное об известном / Под ред. О.В.Матыцина. — М., 2005.
14. Ормаи Л. Современный настольный теннис. — М., 2005.
15. Правила настольного тенниса. — М., 2002.
16. Серова Л. К., Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой. — Л., 2009.
17. Шпрах С. У меня секретов нет: Техника. Приложение № 1 к ж. «Настольный теннис». — М., 2008.