Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
"НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

дополнительная общеразвивающая программа

Настольный теннис

Новосибирск,2019

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям:09.02.05.Прикладная информатика (по отраслям),35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям) со специализацией Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,Программирование в компьютерных системах,21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности,21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»
Разработчик: Заворин Александр Александрович, руководитель физического воспитания

Одобрено на заседании методического совета
Протокол № 1 от «_03_»____09____ 2019
Руководитель научно-методической службы Балдина И.П. /_____/

.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	4-11
5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации ФГОС

1.2. Цель дополнительной программы создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.1.3. Задачи Программы состоят в следующем:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить студентов технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

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

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди студентов, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование.

2.2. Формы обучения по программе определяются колледжем самостоятельно.

2.3. Обязательный объем часов на изучение программы 132 часа.

2.4.Сроки освоения Программы устанавливаются согласно расписанию, утверждённого приказом директора колледжа.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. В результате освоения программы у студента должны быть сформированы следующие компетенции, необходимые для профессиональной деятельности:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы приподготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу первого полугодия:

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира. Овладеют навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий 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;

повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Освоят накат справа и слева по диагонали;

Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

Освоят накат справа и слева в один угол стола;

Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

топ–спин справа по подставке справа;

Научаться делать топ спин слева по подставке;

Освоят технику топ спин слева по подставке;

Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;

Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

IV. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура реализуемой Программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденным приказом директора колледжа от 27.02.2015 № 64а о.д.

4.2. Содержание Программы включает следующие темы, указанные в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

тематика	Лекции (час.)	Практика (час.)
Раздел 1. Терминология, правила настольного тенниса	4	
Раздел 2.Тактика игры и техника игры		110
Раздел 3.Практика судейства		18
Итого:	4	128/132

Тема 1. Терминология.(2 ч)

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные термины: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар».

Тема 2. Правила настольного тенниса. Гигиена и самоконтроль.(2 ч)

Игра начинается с подачи. По правила мяч вводят в игру из-за задней линии стола или её воображаемого продолжения. Розыгрыш очка с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберёт 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Тема 3. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста.(30 ч)

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

1. Одношажный способ передвижения;
2. Передвижения скользящим шагом;
3. Передвижения прыжком;

Повороты тела вправо и влево, наклоны вперёд и назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

Тема 4. Подача. Удар «толчок». Подставка.(30 ч)

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. Подача «прямой удар» выполняется справа и слева движениями, как в срезке или накате. Подача «маятник». Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом – в начале, середине или конце движения. Подача «веер». Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперёд и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полёта мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракеткой, отскочил от неё на сторону противника.

Тема 5.Подрезка справа – слева.(25 ч)

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью

ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

Тема 6. Накат ракеткой справа и слева.(25 ч)

Накат справа – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движении вверх и вперёд, наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придаётся мячу при движении вверх – вперёд.

Тема 7. Основы судейства игры.(18 ч)

Права и обязанности участников соревнований. Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований.

Ведущий судья должен:

- следить за состоянием игровой площадки и стола;
- проверять высоту сетки до начала встречи;
- в необходимых случаях и в процессе игры следить за точным выполнением правил;
- предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно;
- при повторном нарушении – снимать участника соревнований с игры в данной встрече;

Турниры и свободная игра.

4.3. Темы, приведенные в учебном плане Программы, являются обязательными для освоения слушателями. Колледж имеет право перераспределять объем времени, отводимого на освоение обязательных тем Программы, при условии реализации минимума содержания, в объеме не более 30 процентов трудоемкости раздела.

№	**Наименование разделов и тем занятий**	**Кол-во часов по плану**			**Вид занятий**	**Материально-дидактическое обеспечение занятий**	**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов**	
		ТО	ПЛЗ	КП			Задание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2			Тз			
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2			Тз	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №1 «Развитие выносливости».	5

3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
7.	Передвижение игрока приставными шагами.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №2«Развитие физических качеств»	9
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
11.	Учебная игра с элементами подач.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
14.	Обучение техники «срезка» мяча.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
15.	Совершенствование техники срезки в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра		2		ПР	Ракетка, стол,		

	с применением срезок.					теннисные шары		
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
18.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
19.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №3«Развитие координации движений»	9
20.	Обучение техники «наката» в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
21.	Изучение вращения мяча в «накате».		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
22.	Обучение техники «наката» слева, справа.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
23.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
24.	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №4«Силовые упражнения на выносливость»	5
25.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
26.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
27.	Применение «подставки» в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
28.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
29.	Изучение техники выполнения «подставки» справа		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		

30.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №5 Упражнения на скорость.	7
31.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
32.	Применение элемента «подрезка» в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
33.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
34.	Совершенствование изученных элементов в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
35.	Изучение технического приёма «свеча».		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
36.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
37.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
38.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
39.	Изучение элемента «стоп-спин».		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №6 Техника элементов используемых в настольном теннисе.	8
40.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
41.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
42.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
43.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность				ТЗ	Ракетка, стол,	Ср №7«Развитие физических качеств»	7

	настольного тенниса.					теннисные шары		
44.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
45.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
46.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
47.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
48.	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
49.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
50.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
51.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
52.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
53.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		2		ПЗ	Ракетка, стол, теннисные шары		
54.	Удар "подрезка". Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары	Ср №8«Развитие стартового разгона»	8
55.	Выполнение подачи в заданную зону стола.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
56.	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		

57.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
58.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
59.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
60.	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).		2		ПЗ	Ракетка, стол, теннисные шары		
61.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
62.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
63.	Работа плеча, предплечья и кисти.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
64.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
65.	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
66.	Игровой урок. Подведение итогов.		2		ПР	Ракетка, стол, теннисные шары		
	ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	**4**	**128**				**ВСЕГО сам. Раб.**	**58**

V. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы:

5.1.1. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и опыт деятельности, соответствующее профилю Программы

5.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению Программы:

5.2.1. колледж располагает материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой Программы.

5.2.2. В случае применения дистанционных образовательных технологий каждый слушатель обеспечивается доступомк электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в Программе.

VI. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Ответственность за реализацию Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом, качество подготовки слушателей несет колледж.

6.2. Оценка качества освоения Программы студентами включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по каждому разделу устанавливается колледжем самостоятельно и доводится до сведения в сроки, определенные в нормативных локальных актах колледжа.

6.3. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме зачёта.

6.4. Лицам, успешно освоившим соответствующую Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из колледжа, выдается справка об обучении или о периоде обучения.