

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Южноуральский энергетический техникум»  
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Принято на заседании  
Педагогического совета ГБПОУ ЮЭТ  
от «26» августа 2021г  
протокол № 1



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 16 – 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы: Бобровников В.Г.,  
мастер п/о

Южноуральск, 2021

## 1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся ГБПОУ ЮЭТ сроком на 1 год и направлена на содействие улучшения здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Данная программа направлена на привитие обучающимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности для обучающихся возрастом 16 - 18 лет разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом ГБПОУ ЮЭТ;

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Настольный теннис — индивидуальная игра, также может быть и командной игрой, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе выше перечисленного у обучаемых поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Содержание программного материала состоит из двух частей: теоретической и практической.

В теоретическую часть входят знания:

1. Об истории настольного тенниса.
2. Правила игры в настольный теннис.

3. Правила личной и спортивной гигиены.
4. О значении физических упражнений для развития организма.
5. Тактические действия игроков.

Теоретическая часть может даваться как целым часом, так и небольшой частью на каждом занятии.

В практическую часть входит ОФП, СФП и техническая подготовка.

В раздел «Общая физическая подготовка» входят ОРУ и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Постепенно, по мере овладения занимающихся школой движения и формированием определенных двигательных навыков и умений, доля ОРУ должна снижаться.

В раздел «Специальная физическая подготовка» входят упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых непосредственно для игры в настольный теннис. В раздел «техническая подготовка» предлагаются упражнения, способствующие обучению занимающихся техническим и тактическим приемам.

Результативность работы и достижения спортивных результатов зависит от:

- Правильного проведения отбора обучающихся на начальном этапе;
- Условий для занятий;
- Материальной базы;
- От уровня квалификации преподавателя;
- Планирования тренировочного процесса, который требует постоянного совершенствования, научного обоснования, практической проверки.

Актуальность программы для современных обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию

физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современного профессионального образования у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

обучающая – обучить технике и тактике игры в настольный теннис, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике; развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход игры, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь обучающихся в активные занятия настольным теннисом популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся техникума;

воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.)

Задачи:

1.Образовательные:

- Формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в настольный теннис ;
- Привить навыки личной и спортивной гигиены.

2.Оздоровительные:

- Укрепление физического здоровья обучающегося;
- Совершенствование и повышение закрепленных свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям;
- Повышение общей приспособленности обучающихся в период развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.

3.Воспитательные:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни;
- Воспитание морально-волевых качеств.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков в учебном процессе и расширенное освоение (в отличие от учебного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: в секцию принимаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 1 год.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год – 72 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется вместе для юношей и девушек в количестве 10-15 человек.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по настольному теннису обучающиеся в секции должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в настольный теннис;

- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;

- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Формы и способы проверки результативности: основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в июне месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты на значок Г.Т.О. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Результативность: почётные грамоты, кубки, призы за участие во внутри техникумовских, зональных и областных соревнованиях

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теор. часы	Практ часы	
1.	короткие подачи с подрезками, ▪ подачи с боковым вращением мяча,	1		1	Опрос перед занятием и техническое исполнение.
2.	▪ подачи без вращения,	1		1	
3.	▪ контрудары слева в ближней зоне,	1		1	
4.	▪ нападение слева и справа против защиты подрезкой,	1		1	
5.	▪ тренировки по элементам атакующих ударов,	1		1	
6.	▪ чередование накатов и укороченных ударов,	1		2	
7.	▪ топспины справа и слева,	1		2	
8.	▪ косые удары справа и слева,	1		2	
9.	▪ защитная свеча слева и справа (крученая),	1		2	
10.	▪ удары слева с отходом назад и подходом вперед,	1		2	
11.	▪ тренировка тактических комбинаций,	1		2	
12.	▪ тренировка технических комбинаций,	1		2	
13.	ОФП:				
14.	▪ метание набивного мяча 1 и 2 кг,	1		2	
15.	▪ стартовый бег на 30, 60, 100 м,	1		2	
16.	▪ со скакалкой длинной и короткой,	2		2	
17.	▪ на колесе (топспин, подрезка и др.),	2		2	
18.	▪ с резиновым амортизатором,	2		2	
19.	▪ у зеркала в утяжеленном поясе,			2	

20.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ плавание на продолжительность и скорость,</li> </ul>		2	2	
21.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ бег-кросс, бег с ускорениями</li> <li>▪ игра с парах</li> </ul>			2	
22	<p>В план включены технические и тактические задания, упражнения по общей и специальной физической подготовке. Предусмотрены также специальные дни физической подготовки, дни контрольных игр и соревнований. Каждое задание имеет временной показатель, потом время суммируется и определяется общая продолжительность занятий, общее время, отведенное отработке каждого задания. Фиксируется также время отдыха. Все эти данные являются основой для оценки и контроля деятельности спортсмена, корректировки его дальнейшей подготовки.</p> <p>По материалам книги "Умей владеть ракеткой" (Л.К.Серова, Н.Г.Скачков)</p>			13	
	<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

#### **Тема 1. Развитие настольного тенниса в России.**

История тенниса. Техника безопасности при занятиях теннисом

Совершенствование подачи мяча по прямой ,с угла на угол. Обучение подкрутке мяча в процессе игры.

#### **Тема 2. Правила игры.**

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо.

Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7 на 4,5 м.

Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

#### **Правила настольного тенниса**

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находятся за задней линией стола.

Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне , то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймет мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждого 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждого 5 очков) подача переходит к принимавшему.

Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Обучение обманной подаче, нападающий удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Подача мяча, короткая и длинная на конец стола. Удары по летящему мячу с права, слева без под крутки.

Упражнения в подачи мяча в парах. Учебная игра Подачи мяча через сетку с перемещением игроков по зонам. Двухсторонняя игра, по заданию. Тактика игры. Учебная игра. Круговая тренировка в зале. Тактическая подготовка в парах Разминка подвижные игры Челночный бег, прыжки, много скоки. Упражнения на теннисных столах. Отработка удара по мячу с лева, порядок движения руки, с права нападающий удар. Подвижные игры.

### **Тема 4. Техника игры в настольный теннис.**

Техника игры состоит из многих компонентов:

Сначала занять позицию для удара и только из нее выполнить удар.

Для выполнения этого пункта необходимо высокая скорость работы ног, выполнение удара на ходу снижает его качество.

Все удары должны выполняться перед туловищем игрока, только впереди, не сзади, не с боку. Это делает удары активными, дает возможность максимально подвинуть ракетку вперед и отправит мяч на сторону соперника по кратчайшей траектории.

Все удары надо выполнять в наивысшей точке отскока мяча, именно на этой точке мяч переходит на сторону противника максимально быстро, что не дает ему возможности подготовиться закрутка к ответному удару. В наивысшей точке закрутки мяча уже минимальное его вращение мало влияет на удар.

Направленность движения ракетки максимально вперед увеличивает соприкосновение мяча с ракеткой. Можно увереннее передать ему желаемое вами вращение и скорость.

Абсолютно сознательно придавайте вращение каждому мячу, это обеспечит его движение по изогнутой траектории. Так мяч попадает на стол, а не в сетку, чего сложнее добиться при прямолинейном его полете. Вращение, которое вы придаете мяч, усложнит противнику отражение удара.

В контакте ракетки с мячом самое важное величина ускорения , а не скорость руки и ракетки. Ускорение - возрастание конечной скорости удара относительно начальной и оно может существенно увеличиться как за счет увеличения конечной скорости, так и за счет сознательного уменьшения изменения начальной. Низкая начальная скорость удара позволяет успеть оценить позицию противника и придать мячу направление, скорость и характер вращения, справиться с которым ему будет сложнее. Лучше когда и скорость движения руки и ракетки удается прибавлять, а не наоборот.

Перенос центра тяжести тела и ускорение удара должны по вращению совпадать. Именно это временное совпадение позволяет выполнить очень быстрые и крученые удары.

Перед каждым ударом должен быть замах, это позволяет ему иметь свою начальную скорость, а значит и возможность управлять конечной скоростью. При игре без замаха скорость движения, вначале удара почти равна нулю, ее невозможно увеличить, и приходится выполнять удар только за счет энергии принимаемого мяча, что лишает вас возможности придавать мячу нужную скорость и вращение.

Терпеливо переходить от навыка одной сложности к следующей - только так можно достичь технической игры и побед.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Материально-технические условия**

Для проведения занятий по настольному теннису имеется следующее оборудование и инвентарь:

Спортивный зал агропромышленного отделения.

Мячи для игры в теннис-6 шт.

Ракетки теннисные-4 шт.

Столы теннисные-3 шт

Сетка для тенниса с креплениями -2 шт.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980. Коротков И. В. «Подвижные игры в занятиях спортом», М., «Физкультура и спорт», 1971 г.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол», 2008 г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
6. Гуревич И.А., Минск «Вышэйшая», 1994г.
7. Ковалева В.Д., М.: «Просвещение», 1988 г.
8. БылееваЛ.В., И.М. Коротков «Подвижные игры» - М., «Физкультура и спорт», 1982 г.
9. КлещеваЮ.Н., «Спортивные игры» - М., «Высшая школа» , 1980 г.
10. Дрогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
11. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.