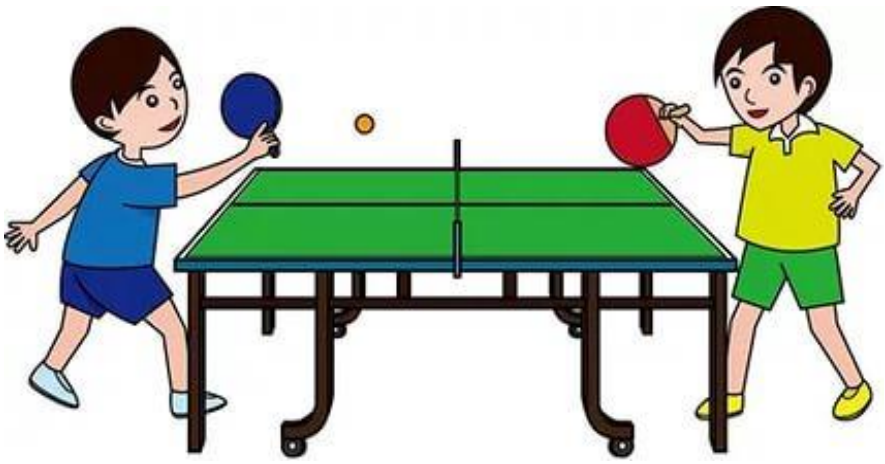
СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЗЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению
решением педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБПОУ «Козловский многопрофильный аграрный колледж»
_____Г.В. Терехов

.

Рабочая программа секции «Настольный теннис»



Возраст обучающихся: 15-17 лет (I курсы)
Срок реализации программы: один год

Разработчик
преподаватель физической культуры:
Усова Галина Ивановна

д. Козловка
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Вид деятельности: настольный теннис

Цели и задачи:

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
5. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Возраст занимающихся 15-17 лет.
Срок реализации – один год
Формы и режим занятий данной программы составляет 36 учебных недель при нагрузке 2 часа в неделю.
Количество часов в год: 72
Количество обучающихся в группе: 12

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в общежитии техникума. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, студенты получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет и продолжают обучение игре, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис

развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота 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. Обучающиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности занимающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Планируемый результат

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- расширение арсенала технико-тактических действий;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательных условиях;
- овладение навыками судейства и инструкторской практики;

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт.
Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта. Задачи физического воспитания в России. Организация, задачи и содержание работы.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Дыхание в процессе занятий настольным теннисом.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиенические требования к местам проведения занятий, к инвентарю и одежде. Общий режим дня. Влияние упражнений на развитие сердечно- сосудистой системы.
Места занятий и инвентарь.
Теннисная комната, стол для настольного теннис, мячи, ракетки.
Техника безопасности на занятиях
Правила поведения занимающихся. Предупреждение спортивных травм при занятиях настольным теннисом.
Правила игры в настольный теннис.
Права и обязанности игроков. Правила игры и судейская терминология.
Сведения о строениях и функциях организма человека.
Органы пищеварения обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Учебный план

№п/п	Направления	Часы
	Теоретическая подготовка	
1.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека. Физическая культура и спорт.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
4.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1
5.	Места занятий и инвентарь.	1
6.	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в настольный теннис.	1
7.	Сведения о строениях и функциях организма человека.	1
	ИТОГО	7
	Практическая подготовка	
8.	Общая физическая подготовка	18
9.	Специальная физическая подготовка	11
10.	Техническая подготовка	14
11.	Игровая подготовка	18
12.	Контрольные испытания и соревнования	4
	ВСЕГО	**72**

Общая физическая подготовка (ОФП) – 18 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП) – 11 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка – 14 часов

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)
а) правосторонняя
б) нейтральная (основная)
в) левосторонняя

2.Способы передвижений
а) бесшажный
б) шаги
в) прыжки
г) рывки

3.Способы держания ракетки
а) вертикальная хватка-«пером»
б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи
а) по способу расположения игрока
б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением
а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка – 18 часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Ш аги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Игровая подготовка – 18 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Перечень информационного обеспечения

Основная литература:

1. Теория и методика настольного тенниса. Барчукова Г.В., Богушас В.М.,Матыцин О.В., Москва, 2012 г.
2. Методика начального обучения основным техническим элементам игры внастольный теннис. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н., Москва, 2015 г.
3. Неизведанная планета Н.Гнатюк, Москва, 2014 г.
4. Обучение настольному теннису за 5 шагов. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю.,Милоданова Ю.А, Москва, 2015 г.

Дополнительная литература:

5. Видео уроки: Настольный теннис. Физическая подготовка игроков внастольный теннис. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
6. Видео уроки: Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения.Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
7. Настольный теннис. Барчукова Г.В., Москва, 1990
8. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра., Байгулов Ю.П.,Москва, 200
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.,Москва, 2004

Интернет ресурсы

1. http://ttfr.ru/
2. http://www.propingpong.ru/
3. http://www.rustt.ru/