

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании  
методического совета  
от « 31 » 08 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"



«*Е.М. Садыкова*» /Е.М. Садыкова/  
«» 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся 15 -18 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Симоненко В.И,  
преподаватель  
физической культуры

**Самара, 2020**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Настольный теннис» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Ценность настольного тенниса в его общедоступности и несложности оборудования. Это спортивная игра, которая проводится на специальном столе, разделенном по середине стола сеткой. Поверхность стола матовая. В игре принимают участие двое(одиночная встреча) или четверо играющих (парная встреча). Соперники поочередно отбивают мяч через сетку. Встреча проводится из пяти или семи партий. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч в сетку или за пределы стола. Партия считается оконченной когда один из играющих наберет 11 очков, при преимуществе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 игра продолжается, пока один из противников не достигнет преимущества в 2 очка.

### **Направленность программы:**

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

### **Новизна программы:**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие ловкости, зрительной реакции, решительности, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств.

### **Актуальность:**

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

**Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

**Задачи программы:**

развивать общую физическую подготовку, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости

**Возраст обучающихся:** 15–18 лет.

**Сроки реализации:** 360 часов

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

**Ожидаемый результат:**

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

**Критерии и способы определения результативности:**

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

**Формы подведения итогов:**

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2/2	2/2	
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	358		358
	71		71

Тема 2.1 Обучение стойкам , перемещениям, ударам			
Обучение стойкам, перемещениям	23/25		23/25
Обучение удару толчком	24/49		24/49
Обучение удару подставк	24/74		24/74
Тема 2.2 Обучение подачам	71		71
Обучение прямой подаче	17/91		17/91
Обучение подаче «маятник»	18/109		18/109
Обучение подаче «челнок»	18/127		18/127
Обучение подаче «всер»	18/145		18/145
Тема 2.3 Обучение нападающему удару	72		72
Накат справа	18/163		18/163
Накат слева	18/181		18/181
Топ-спин справа	18/199		18/199
Топ-спин слева	18/217		18/217
Тема 2.4 Обучение защите	72		72
Подрезка слева	24/241		24/241
Подрезка справа	24/265		24/265
Крученая «свеча»	24/289		24/289
Тема 2.5 Обучение тактике игры	72		72
Одиночных игр	36/325		36/325
Парных игр	35/360		35/360

### **3. СОДЕРЖАНИЕ**

#### **РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

##### **Тема 1.1 Здоровый образ жизни**

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

#### **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении занимающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

##### **Тема 2.1 Обучение стойкам, перемещениям, ударам**

Весь смысл перемещения заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится равноименная нога.

1. Обучение стойкам, перемещениям
2. Обучение удару толчком

### Тема 2.2 Обучение подачам

С помощью подачи мяч вводится в игру. Подача классифицируется по направлению, длине полета мяча и способу введения его в игру. В настольном теннисе выделяется 4 типа подачи: прямую, маятникообразную, челночную, веерообразную.

1. Обучение прямой подаче
2. Обучение подаче «маятник»
3. Обучение подаче «челнок»
4. Обучение подаче «веер»

### Тема 2.3 Обучение нападающему удару

Нападающие удары являются основным наиболее активным и мощным средством нападения в настольном теннисе. Различают длинные, короткие и крученые удары.

1. Накат справа
2. Накат слева
3. Топ-спин справа
4. Топ-спин слева

### Тема 2.4 Обучение защите

Защита-это необходимый элемент в настольном теннисе, так как пассивные действия игрока приводят к меньшему риску и допускается меньше ошибок.

1. Подрезка слева
2. Подрезка справа
3. Крученая «свеча»

### Тема 2.5 Обучение тактике игры

Тактика игры теннисистов комбинированного стиля наиболее универсально. Главное достоинство в ней сочетание защиты с нападением с преобладанием неудобных для соперников ударов.

1. Одиночных игр
2. Парных игр

## 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1. Формы и методы проведения занятий:

#### 1.1.Традиционные:

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

1.2. Активные и интерактивные:  
соревновательный метод, метод круговой тренировки.

## 2. Учебные (дидактические) материалы:

Ходьба, бег, прыжки, остановка. Бег спиной вперед, приставной шаг, прыжки с места и в движении. Стойки, перемещения, прыжки, подачи: прямая, маятник, челнок, веером, удары: толчком, подставкой, подрезки: слева, справа, накаты: слева, справа, топ-спины: слева, справа.

## 3. Техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. столы для настольного тенниса
4. мячи для настольного тенниса
5. ракетки
6. сетка
7. нормативная литература

## 4. Формы контроля:

4.1. Промежуточный контроль:

4.2. Итоговый контроль

	Виды испытаний	Мальчики			Девушки		
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Челночный бег	30,0	28,0	27,0	-	-	-

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7.	Накат справа по диагонали	20	25	+30	20	25	+30
8.	Накат слева по диагонали	20	25	+30	20	25	+30
9.	Сочетание наката с права и слева в правый угол	15	20	+20	15	20	+20
10.	Сочетание наката с права и слева в левый угол	15	18	+20	15	18	+20
11.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	8	5	-5	8	5	-5



12.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	20	15	-15	20	15	-15
13.	Подача справа (слева) накатом	6	7	8	6	7	8
14.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	7	8	9	7	8	9

## 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис», М., 1982г.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., 1980г.
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. «Подвижные игры», М., 1974г.
4. Белиц-Гейман С.П. «Теннис», М., ФиС, 1977г.
5. Дешин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М., Медицина, 1966г.
6. Донской Д.Д. «Спортивная техника», М., ФиС, 1962г.
7. Портных Ю.И. «Спортивные игры», М., ФиС, 1974г.
8. Сюй Иньшен «Настольный теннис» М., ФиС, 1987г.
9. Филин В.П., Талышев Ф.М. «Тем, кто тренирует юных», Теория и практика физической культуры № 2, 1961г.
10. Шпрах С.Д. «Настольный теннис», Программа для ДЮСШ, Советский спорт, 1990г.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М., ФиС, 1988г.
12. Шпрах С.Д. «Настольный теннис» «У меня секретов нет...», М., 1998г.