

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛТАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

2017 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Медведева Е. Л. 
Ф.И.О. _____

« 01 » _____ 2017 г.



Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730

Организация-разработчик: КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Составитель:

Юмашов Анатолий Фёдорович, педагог дополнительного образования КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	стр 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа секции «Настольный теннис» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе Бийске.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

1.2 Цели и задачи секции:

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

Результаты обучения

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (настольный теннис);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

1.3 Срок реализации программы – 1 год

Количество часов на освоение программы спортивной секции:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 9ч. в неделю.

Количество часов в год 288 ч.

Форма занятий – групповая.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей, на основании заявления.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	288
в том числе:	
Теоретическая подготовка	28
Практическая подготовка	260

2.2 Тематический план работы секции

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	28
2	Общая физическая подготовка	56
3	Избранный вид спорта	148
3.1	Техническая подготовка	40
3.2	Тактическая подготовка	36
3.3	Интегральная подготовка	36
3.4	Психологическая подготовка	6
3.5	Соревновательная подготовка	30
4	Специальная физическая подготовка	56
	Всего часов	288

2.3 Содержание занятий спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала			Объем часов	
1	2			3	
1 Теоретическая подготовка	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	28	
	<p>1</p> <p>Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья граждан РФ, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.</p>	<p>Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.</p>	<p>Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах в РФ</p>		
	<p>2</p> <p>История возникновения и развития настольного тенниса Спорт в России и за рубежом. Возникновение и развитие настольного тенниса</p>	<p>История возникновения и развития настольного тенниса Спорт в России и за рубежом. Становление настольного тенниса, как вида спорта Развитие настольного тенниса в мире</p>	<p>История возникновения и развития настольного тенниса Спорт в России и за рубежом. Становление настольного тенниса, как вида спорта Развитие настольного тенниса в мире</p>		
	<p>3</p> <p>Строение и функции организма человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм. Развитие физических способностей</p>	<p>Строение и функции организма человека Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воз-</p>	<p>Строение и функции организма человека Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для</p>		

		и достижение высоких спортивных результатов	действием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	
4		<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общие понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p>	<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Режим и питание спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p>	<p>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена Спортивное питание. Закаливание. Личная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по настольному теннису. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p>	
5		<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.</p>	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь</p>	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Пла-</p>	

			при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	нирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	
6	Общая и специальная подготовка Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	Общая и специальная подготовка Основные теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	Общая и специальная подготовка Основные теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	Общая и специальная подготовка Специальная физическая подготовка студентов, занимающихся в секции настольный теннис	
7	Техническая подготовка Основы техники настольного тенниса. Понятие о спортивной технике.	Техническая подготовка Техника настольного тенниса. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	Техническая подготовка Техника настольного тенниса. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	Техническая подготовка Спортивная техника настольного тенниса. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки	
8	Тактическая подготовка Основы тактики настольного тенниса. Понятие о спортивной тактике.	Тактическая подготовка Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики настольного тенниса.	Тактическая подготовка Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики настольного тенниса.	Тактическая подготовка Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики настольного тенниса. Характеристика тактической подготовки.	
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание нравственной личности спортсмена; развитие внимания; развитие волевых качеств	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств	
10	Основы методики обучения и тренировки	Основы методики обучения и тренировки	Основы методики обучения и тренировки	Основы методики обучения и тренировки	

		Основы методики обучения физическим упражнениям. Понятие о методике тренировки настольного тенниса.	Методика обучения физическим упражнениям, техника и тактика настольного тенниса. Методика тренировки настольного тенниса.	Методика обучения физическим упражнениям, технике и тактике настольного тенниса. Методика тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	
	11	Правила игры. Организация и проведение соревнований Длина, ширина, высота, стола и сетки. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.	Правила игры. Организация и проведение соревнований Длина, ширина, высота, стола и сетки. Форма игрока. Судейская терминология и жесты.	Правила игры. Организация и проведение соревнований Судейская терминология и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	
	12	Установка перед играми и разбор проведенных игр Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Установка перед играми и разбор проведенных игр Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Установка перед играми и разбор проведенных игр Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	
	13	Места занятий, оборудование и инвентарь Существующие стандарты теннисных столов. Размеры и требования к теннисной ракетке. Виды, размеры и вес мяча.	Места занятий, оборудование и инвентарь Существующие стандарты теннисных столов и требования к теннисной ракетке. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.	Места занятий, оборудование и инвентарь Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	
2 Практическая подготовка	Содержание				260
	1	Общая физическая подготовка Подвижные игры Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Бег Прыжки Метание	Общая физическая подготовка Подвижные игры Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Бег Прыжки Метание	Общая физическая подготовка Подвижные игры Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Бег Прыжки Метание	

2	<p>Специальная физическая подготовка: Изучение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для развития прыжковой ловкости; • для развития силы; • для развития выносливости; • для развития гибкости; • для развития внимания и скорости реакции 	<p>Специальная физическая подготовка: Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для развития прыжковой ловкости; • для развития силы; • для развития выносливости; • для развития гибкости; • для развития внимания и скорости реакции 	<p>Специальная физическая подготовка: Совершенствование техники выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для развития прыжковой ловкости; • для развития силы; • для развития выносливости; • для развития гибкости; • для развития внимания и скорости реакции 	
3	<p>Технико-тактическая подготовка Изучение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника хвата теннисной ракетки • жонглирование теннисным мячом • передвижения теннисиста • стойка теннисиста • основные виды вращения мяча • подачи мяча • удары по теннисному мячу • подачи мяча в нападении. • прием подач ударом. • удары атакующие, защитные. • удары, отличающиеся по длине полета мяча. • удары по высоте отскока на стороне соперника. 	<p>Технико-тактическая подготовка Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника хвата теннисной ракетки • жонглирование теннисным мячом • передвижения теннисиста • стойка теннисиста • основные виды вращения мяча • подачи мяча • удары по теннисному мячу • подачи мяча в нападении. • прием подач ударом. • удары атакующие, защитные. • удары, отличающиеся по длине полета мяча. • удары по высоте отскока на стороне соперника. 	<p>Технико-тактическая подготовка Совершенствование техники выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника хвата теннисной ракетки • жонглирование теннисным мячом • передвижения теннисиста • стойка теннисиста • основные виды вращения мяча • подачи мяча • удары по теннисному мячу • подачи мяча в нападении. • прием подач ударом. • удары атакующие, защитные. • удары, отличающиеся по длине полета мяча. • удары по высоте отскока на стороне соперника. 	
4	<p>Учебно-тренировочные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра защитника против атакующего 	<p>Учебно-тренировочные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра защитника против атакующего 	<p>Учебно-тренировочные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра атакующего против атакующего 	

		<p>ющего;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра атакующего против защитника 	<p>ющего;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра атакующего против атакующего 	<p>щего;</p> <ul style="list-style-type: none"> • парные игры. 	
	5	<p>Контрольные соревнования Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>	<p>Контрольные соревнования Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>	<p>Контрольные соревнования Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>	
	6	<p>Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером</p>	<p>Инструкторская и судейская практика. Составление положения о проведении первенства ОУ по настольному теннису; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером</p>	<p>Инструкторская и судейская практика. Составление положения о проведении первенства ОУ по настольному теннису; Проведение судейства учебных игр</p>	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Корпус 1
2	Тренажерный зал	Корпус 1
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма
4	Спортивный инвентарь	Теннисные столы, ракетки, мячи, гантели, скакалки
5	Оборудование	компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
6. Международная федерация настольного тенниса. Режим доступа: <https://www.ittf.com/>
7. Федерация настольного тенниса России. Режим доступа: <http://ttfr.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По общей физической подготовке:

- Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
- Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах, с одновременным отталкиванием двумя ногами от пола. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание мяча для настольного тенниса. Бросок выполняется из опорного положения стоя на месте. Обучающийся отводит руку с мячом вверх и назад, выполняя замах одновременно с шагом левой или правой ноги. Бросок начинается за счет поворота и сгибания туловища и заканчивается движением руки, плечо бросающей руки за счет поворота туловища развернуто вперед. Заключительное движение кисти сообщает мячу направление броска. Упражнение выполняется три раза, в зачет идет лучшая попытка на дальность полета мяча.

По специальной физической и технической подготовке:

1. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).
2. Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток).
3. Топс-спин справа по диагонали (количество раз без ошибок)
4. Топс-спин слева по диагонали (количество раз без ошибок).

Оценивается техника выполнения и количество попыток.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег на 30 м, сек.	5,5 6,5 7,1	5,4 6,1 6,7	5,3 5,8 6,4	выше среднего средний ниже среднего
2	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	44 42 40	46 44 42	48 46 44	выше среднего средний ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, см	2.26 2.30 2.35	2.30 2.35 2.40	2.35 2.40 2.50	выше среднего средний ниже среднего
4	Метание мяча для настольного тенниса, м	5,0 4,8 4,6	5,5 5,0 4,8	6,0 5,5 5,0	выше среднего средний ниже среднего

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	7 5 4	7 6 5	8 7 6	выше среднего средний ниже среднего
2.	Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	7 5 4	7 6 5	8 7 6	выше среднего средний ниже среднего
3.	Топс-спин справа по диагонали (количество раз без ошибок)	11 10 9	12 11 10	15 13 11	выше среднего средний ниже среднего
4.	Топс-спин слева по диагонали (количество раз без ошибок)	11 10 9	12 11 10	15 13 11	выше среднего средний ниже среднего