

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ  
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

УТВЕРЖДЕНО:

Директор СКТиС

  
В.В.Макаров

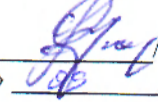
«05» сентября 2020 г.

**Программа дополнительного образования  
детей и взрослых по настольному теннису  
общеразвивающая**

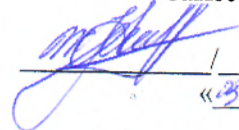
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 1 ГОД.

Иркутск 2020

РАССМОТРЕНО:  
Руководителем Ф.К

  
«03» 09 2010 г. О.В. Гутман

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВР

  
«03» 09 2010 г. Ж.А. Казанцева

Составитель: О.В. Гутман, преподаватель физической культуры СКТиС

## Содержание

1. Общая характеристика	4
2. Организационно-педагогические условия.	4
3. Учебный план	5
4. Содержание программы	5
5. Календарный учебный график	8
6. Формы и средства контроля знаний	10
7. Список литературы	12

## **1. Общая характеристика**

Программа дополнительного образования детей и взрослых - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО ИрГУПС СКТиС.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на 68 часов – по 2 часа в неделю, сроком освоения 1 год.

Программа разработана с учетом развития всех современных требований и социальной сферы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развития и поддержку талантливой молодежи, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

## **2. Организационно-педагогические условия.**

Кадровое обеспечение

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы дополнительного образования для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Теннисный стол
3. Ракетки
4. Теннисный мяч

### 3. Учебный план

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор.	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Развития настольного тенниса в России.	4	4		опрос
Гигиена и врачебный контроль.	4	4		опрос
Общая и специальная подготовка	30		30	Практическая работа, сдача нормативов
Основы техники и тактики игры	30		30	Практическая работа, сдача нормативов, контрольные игры и соревнования
Итого	68	8	60	

### 4. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка:

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка:

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры:

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения, по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### Планируемые 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 мышцы 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. Студенты 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 ребенка, 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.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**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.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

#### **Требования к уровню подготовки**

##### **Знать:**

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису

##### **Уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

**Демонстрировать:**

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

**5. Календарный учебный график**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теоретические	практические	
1.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	2	2		Опрос
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	2	2		Опрос
3.	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки	2	2		Опрос
4.	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы	2	2		Опрос

	игры				
5.	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
6.	Удары по мячу	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
7.	Удары по мячу	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
8.	Удары по мячу	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
9.	Удары по мячу	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
10.	Подачи	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
11.	Подачи	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
12.	Подачи	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
13.	Подачи	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
14.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
15.	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
16.	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слев	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
17.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2		2	Практическая работа
18.	Удар «накат» справа и слева на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов

19.	Удар «накат» справа и слева на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
20.	Удар «накат» справа и слева на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
21.	Удар «накат» справа и слева на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
22.	Выбор позиции	2		2	Практическая работа
23.	Выбор позиции	2		2	Практическая работа
24.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
25.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
26.	Свободная игра на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
27.	Свободная игра на столе	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
28.	Игра на счёт из одной, трёх партий	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
29.	Игра на счёт из одной, трёх партий	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
30.	Тактика игры с разными противниками	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
31.	Тактика игры с разными противниками	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
32.	Основные тактические варианты игры	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
33.	Основные тактические варианты игры	2		2	Практическая работа, сдача нормативов

34.	Соревнования по настольному теннису	2		2	Практическая работа, сдача нормативов
-----	-------------------------------------	---	--	---	---------------------------------------

## 6. Формы и средства контроля знаний

### Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

### Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

### 1-й год обучения

#### 1. Скорость реакции:

– поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

#### 2. Глазомер:

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки):

- высокий уровень – 3 успешные попытки;
- средний уровень - 2 успешные попытки;
- низкий уровень – 1 успешная попытка или не справился с заданием.

#### 3. Гибкость:

- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями:

- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток.

**Критерии оценивания:** каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

**3 балла** – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки..

**1 балл** – обучающийся не справился с заданием.

№	ФИО	Входная диагностика			ито го	Итоговая диагностика			ит ого
		Скоро сть реакц ии	глазомер	гибкость		Скоро сть реакции	глазомер	гибкость	

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

**1 уровень – высокий 8-9 баллов** (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

**2 уровень – средний 5-7 баллов** (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

**3 уровень – низкий 1-4 балла** (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

## 7.Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2008
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2009
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Марков В.Н. Желанная победа //«Настольный теннис. 2007 №3
6. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
7. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред.А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010
8. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1
9. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.