

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Настольный теннис»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор колледжа
 _____ И.Н.Любин
 «__» _____ 20__ г

ПРОГРАММА

Спортивной секции:
 «Настольный теннис»

Дата введения:
 «1» сентября 2016г

Чита 2016

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Подпись</i>
Разработал	<i>Преподаватель ФК</i>	<i>В.Г. Добрынин</i>	
Проверил	<i>Зам. директора по УВР</i>	<i>В.И. Лоскутникова</i>	
Согласовал	<i>Специалист по качеству образования</i>	<i>О.С. Мягкова</i>	
Версия: 1.0			Страница 1 из 8

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Настольный теннис»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - одна из наиболее привлекательных и массовых спортивных игр.

Настольный теннис, укрепляет здоровье, избавляет от многих физических недостатков.

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

Практика и научные исследования показали, что настольный теннис не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость, координацию движений и т.п.), но и помогает формировать такие психофизиологические свойства и качества как, устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, двигательную память, простую и сложную реакцию, реакцию на движущийся объект. Занятия настольным теннисом оказывают положительное влияние на становление психики, помогают формировать морально – волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию.

Настольный теннис решает вопросы досуга молодёжи, отвлекает от вредных привычек, прививают самодисциплину, является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Занятия проводятся три раза в неделю по 3 часа из расчёта 360 часов за учебный год.

Данная программа может использоваться, как для юношей, так и для девушек

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Настольный теннис»

Цель программы:

Воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества, умеющей позитивно мыслить.

Задачи программы

- 1 Создание условий для гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся
- 2 Пропаганда здорового образа жизни
- 3 Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- 4 Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса
- 5 Обучение технике и тактике настольного тенниса
- 6 Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя
- 7 Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Версия:1.0	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края	стр 3 из 8
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»	
	Программа	
	спортивной секции: «Настольный теннис»	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения

- 1 Техника безопасности при занятиях настольным теннисом
- 2 Гигиенические требования на занятиях и вне занятий
- 3 Самоконтроль в процессе занятий
- 4 Общие сведения о настольном теннисе:
 - история развития
 - режимы занятий
 - средства, методы, инвентарь и оборудование для занятий
 - программы тренировок.

Общая и специальная физическая подготовка

- Упражнения на развитие общей быстроты, ловкости, силы, выносливости.
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости

Техническая подготовка

Разучивание и совершенствование технических приёмов:

- 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

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Настольный теннис»

6 Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7 Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Тактическая подготовка

- Двусторонние игры в одиночном и парном разрядах
- Ведение игры в одиночном и парном разрядах
- Выявление и устранение ошибок.
- Анализ и самоанализ процесса занятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Основные разделы	всего 360 ч
1	Теоретические сведения	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	100
3	Техническая подготовка	170
4	Тактическая подготовка	50
5	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	30

ОБЩЕГОДОВОЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

В каждое занятие должны включаются все виды общего плана работы. Обязательное условие занятиями настольным теннисом – участие в различных соревнованиях, товарищеских встречах.

Сентябрь:

- организационный период
- подготовка к систематическим занятиям
- набор нужной спортивной формы различными средствами физической культуры.

Октябрь, Ноябрь, Декабрь:

- обучение техническим и тактическим приёмам
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

- общая и специальная физическая подготовка

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края	
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»	
	Программа	
	спортивной секции: «Настольный теннис»	
Версия: 1.0		стр 5 из 8

Январь:

- двухсторонние игры
- общая и специальная физическая подготовка

Февраль, Март, Апрель:

- углубленное обучение техническим и тактическим приёмам
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах
- общая и специальная физическая подготовка.

Май, Июнь:

- постепенное снижение нагрузок
- совершенствование технических приёмов
- участие в соревнованиях

Домашнее задание на летние каникулы:

Июль, Август:

- активный отдых
- общая физическая нагрузка
- двухсторонние игры

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- 1 Здоровая, активная, физически развитая, успешная личность
- 2 Способность обучающихся к самоанализу и корректировке своих действий
- 3 Качественные и результативные выступления на соревнованиях и товарищеских встречах различного уровня организации.
- 4 Выполнение норм спортивных разрядов по настольному теннису.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края	
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»	
	Программа	
	спортивной секции: «Настольный теннис»	
Версия:1.0		стр 6 из 8

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. :ФиС, 1980.
- 2 Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. :ФиС, 1999.
- 3 Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
- 4 Г.В.Барчукова.Теория и методика настольного тенниса:учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
- 5 Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
- 6 Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. :ФиС, 2007.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Настольный теннис»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

И.М.Ястребова

Заместитель директора по УВР

В.И.Лоскутникова

Заместитель директора по УПР

О.А.Лаптева

Заведующим учебно-методическим отделом

В.Д.Шумилова

Председатель Студенческого совета

Д.Жигалина