

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

РАССМОТРЕНО

На заседании предметно-цикловой
комиссии

Протокол № 2 ст/п
от « 06 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОАУ КТКПП

Печенкина С.С. Печенкина
от « _____ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Токмянина О.В. Токмянина
от « 06 » 09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «Настольный теннис»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся; 17-20 лет

Срок реализации: 1 год

г. Киров
2023 г.

Организация: Кировское областное государственное
профессиональное образовательное автономное учреждение
«Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

Составитель:

Овечкин Михаил Павлович тренер преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	5
4. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	7

Цели и задачи:

Настольный теннис – очень популярная игра во всем мире. В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей. Чем же привлекательна эта игра? В первую очередь своей доступностью, минимумом финансовых вложений и отсутствием занятости больших площадей. Занятия этим прекрасным видом спорта развивают у спортсменов быстроту мышления, мгновенную реакцию и феноменальную скорость движений. Взрослые с огромным удовольствием проводят время у теннисного стола в парках, домах отдыха и даже на работе коротая обеденный перерыв. Дети и подростки увлечены настольным теннисом в летних оздоровительных лагерях, в оборудованных дворах и на спортивных площадках. Мало в нашей стране таких людей, которые бы не попытались проявить себя в этой увлекательной игре. Настольный теннис по праву может считаться универсальным средством, снижающим усталость и моральное напряжение. Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждением опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих на благо здоровья людей.

Цели и задачи:

Настольный теннис – очень популярная игра во всем мире. В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей. Чем же привлекательна эта игра? В первую очередь своей доступностью, минимумом финансовых вложений и отсутствием занятости больших площадей. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержанию высокой подвижности в таких суставах, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а также в сочленениях позвоночного столба. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем хорошего физического развития и здоровья. И дети и люди среднего, да и пожилого возраста одинаково азартно ведут поединки с маленькой ракеткой в руке. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снимающим усталость и напряжение. Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждением опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча- прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих на благо здоровья людей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН секции настольного тенниса

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия
1	Вводное занятие	8	4	4
2	Физическая подготовка	134	120	14
3	Техническая подготовка	100	78	22
4	Тактическая подготовка	40	32	8
5	Судейская практика	12	8	4
6	Соревнования	30	22	8
ИТОГО:		324	264	60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Теоретическая подготовка

1. Вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки теннисистов, самоконтроль изученных литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решение тактических задач.
2. Умение теннисиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.
3. Судейские семинары.

Физическая подготовка

1. Общая выносливость вырабатывается при помощи упражнений выполняемых преимущественно в умеренном и среднем темпе, с длительной работой больших мышечных групп, активной деятельностью всех функций организма и вызывающих утомление.
2. Развитие силы и скоростных качеств:
 - Метод кратковременных усилий;
 - Непредельные усилия;
 - Сопряженный метод;
 - Круговая тренировка.
3. Методы развития быстроты.
 - Повторный метод;
 - Увеличение скорости движущегося объекта;
 - Увеличение внезапности появления объекта;
 - Сокращение расстояния до объекта;
 - Увеличение числа возможных изменений обстановки;
 - Сопряженный метод (с отягощением);
 - Выполнение упражнений в затруднительных условиях с более высокой скоростью.
 - Круговая тренировка.
 - Игровой метод.
 - Соревновательный метод.
4. Методы развития выносливости - общей и специальной.

Общая выносливость помогает успешно справляться с продолжительной работой на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях быстрее восстанавливаться. Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, способствует эффективному применению технических приемов и технических действий в учебных играх и соревнованиях, обеспечивает надежность игровых навыков.

 - Переменный метод;
 - Повторный метод;
 - Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности;
 - Уменьшение интенсивности при сокращении продолжительности;
 - Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений;
 - Интервальный метод.
5. Методы развития ловкости.
 - Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений. Включая дополнительные движения.
 - Метод двух стороннего освоения упражнений в левую и правую сторону
 - Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.
 - Изменения пространственных границ. В известных упражнениях и играх.
 - Упражнения в переключении от одного движения к другому.

6. Методы развития гибкости.

Гибкость- общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, махах и других упражнениях выполняемых с большей амплитудой. Специальную подвижность тренируют упражнениями, соответствующими специфике приемов сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Техническая подготовка:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Метод целостного обучения.
4. Метод обучения по частям.
5. Методы управления.
6. Методы срочной информации.
7. Изучение приема в усложненных условиях.
8. Закрепление приема в игре.

Тактическая подготовка

В процессе тактической подготовки применяются те же методы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, конечно, учитывается специфика тактики.

Теоретическая подготовка.

1. Лекции семинары по отдельным вопросам.
2. Беседы с теннисистами и представителями других видов спорта.
3. Наблюдение на занятиях за игрой других игроков и анализ увиденного.
4. . Наблюдение на соревнованиях за техникой и тактикой других игроков и анализ увиденного.

Интегральная подготовка.

1. Игровой метод
2. Соревновательный метод.
3. Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки.

Психологическая подготовка.

1. Лекции, беседы, диспуты на политическую и эстетические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе.
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными теннисистами.
11. Контрольные игры.
12. Действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Превышение задания по сравнению с предыдущим заданием.

Материально- техническое оснащение.

1 Теннисные столы.

2 Теннисные сетки.

3 Теннисные ракетки.

4 Теннисные мячики.

