

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение**

Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «27» августа 2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«Теннис»

Направленность: спортивная
Срок реализации 1год

Педагог дополнительного образования
Затрубченко А.В.

г. Симферополь 2021г.

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В данной программе огромное место отведено воспитательной, игровой и соревновательной деятельности, которые основаны на применении физических упражнений и выражаются в активном стремлении занимающихся всесторонне и гармонично совершенствовать свое тело, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

В спортивной секции по настольному теннису занимаются обучающиеся 1 и 2 курса. В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинский осмотр и получают соответствующее разрешение.

Учебно-тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку.

В занятия общей физической подготовки обязательно включаются упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений).

В занятиях специальной физической подготовки регулярно используются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (мышц верхнего плечевого пояса), ног (быстрота), развитие специальной силы, ловкости и гибкости, игровой выносливости теннисиста. Бег «змейкой», челночный бег, бег со сменой направления вперед, боком, спиной, с поворотами, остановками, прыжками и падениями, активным выходом к сетке. Метание набивных мячей над головой, двумя руками из-за головы и броски. Учебные игры в малых составах (2х2) из трех-пяти партий для развития общей игровой выносливости.

Обучая технике и тактике нужно добиваться активной, разнообразной, точной, тактически гибкой игры в быстром темпе с широким использованием завершающих ударов.

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством. С первых занятий теннисист должен овладеть разнообразной и пластичной техникой, богатой вариативностью движений в зависимости от различных игровых ситуаций. Расширять свой двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

Занимающиеся должны регулярно совершенствовать технику и тактику игры в составе команды.

Учебно - тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку спортсменов.

Цель – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.
4. Совершенствование техники и тактики игры.
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами настольного тенниса.
6. Изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в настольный теннис.
7. Подготовка обучающихся к участию в городских, Республиканских соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО.

Содержание программы

Программа спортивной секции «Настольный теннис» рассчитана для обучающихся 1 и 2 курсов. Это группа первого года обучения. В группе могут заниматься и юноши и девушки.

Набор в группу производится свободно, по желанию обучающихся. Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе.

Общее количество часов в год – 180 часов.

Количество групп -2

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2-2,5 часа.

Количество часов в неделю – 4,5 часа.

Теоретические занятия. На теоретическую часть материала отводится 8 – 10 минут на каждом занятии.

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта в стране. Организация внеклассных спортивных мероприятий в колледже, дополнительном объединении (спортивной секции).

Краткий обзор развития настольного тенниса. Описание игры, ее возникновение и развитие.

Антидопинговое обеспечение. Допинг контроль. Ответственность за использование допинга.

Гигиенические сведения. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале. Временные противопоказания занятиям. Врачебный контроль, предупреждение травм. Утомление и переутомление. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок).

Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и ее назначение.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований. Судейство.

Практические занятия. Прыжки в длину, вверх с места. Бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед и в сторону. Бег с изменением направления и скорости. Имитационные движения кистями и руками на передачу, нападающий удар.

Техника и тактика игры. Основные технические приемы игры в настольный теннис: подача, прием подачи. Игра накатами слева, справа, по диагонали, срезка, подрезка, накат, топс-удар.

В период обучения по данной программе отслеживается результативность технических и тактических действий обучающихся.

В качестве оценивания используются контрольные испытания, тестирование, зачеты, соревнования.

Тематический план спортивной секции «Настольный теннис»

№ раздел а и темы	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	теори я	практи ка
I.	<i>Теоретические сведения</i>		10		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	групповая		1	
2.	Гигиенические знания, способы саморегуляции и самоконтроля.	групповая		2	
3.	Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта в стране. Антидопинговое обеспечение.	групповая		2	
4.	Возникновение и развитие настольного тенниса.	групповая		2	
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований. Судейство.	групповая		3	
II.	<i>Практические действия</i> Общая физическая подготовка		40		
1.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	по подгруппам			18
2.	Круговая тренировка.	индивидуально			10
3.	Эстафеты.	по подгруппам			6
4.	Подвижные игры «Перестрелка», «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол».				6
III.	Специальная физическая подготовка		55		
1.	Развитие скоростных способностей.	групповая			10
2.	Развитие силовых способностей.	по подгруппам			15
3.	Развитие выносливости.	групповая			10
4.	Развитие координации.	по подгруппам			10
5.	Развитие прыгучести, быстроты.	по подгруппам			10
IV.	Технико-тактические действия и навыки		75		

1.	Действия игрока в игре, перемещения.	индивидуально			10
2.	Поддачи разными способами.	по подгруппам			10
3.	Прием подачи.	по подгруппам			10
4.	Защитные действия.	по подгруппам			10
5.	Накат, удар топс - спин.	по подгруппам			10
6.	Учебные игры, соревнования.				25
Итого часов:			180	15	165

Наименование темы занятия:

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Стойки теннисиста. Перемещения.
3. Развитие двигательных качеств.
4. Поддачи.
5. Перемещения теннисиста.
6. Прием подачи.
7. Подброс мяча.
8. Игра в нападении.
9. ОФП. Учебная игра.
10. Развитие координации.
11. Срезка, подрезка.
12. Развитие прыгучести.
13. Действия без мяча. Игра 2х2.
14. Метание мячей в цель с места и в движении.
15. Развитие скоростных способностей.
16. Учебная игра – соревнование.
17. Удар топс-спин, накаты .Игра «Вертушка».
18. Подача мяча.
19. Развитие силовых способностей.
20. Прием подач.
21. Учебная игра – соревнование.
22. Развитие координации.
23. Накат, удар топс-спин.
24. Подвижные, спортивные игры «Перестрелка», «Баскетбол», «Волейбол», «Бадминтон».
25. Учебная игра – соревнование.
26. Развитие выносливости.
27. Игра в защите.
28. Челночный бег, бег с ускорением из различных положений.

29. Поддача мяча.
30. Развитие скоростных способностей.
31. Прием подачи.
32. Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).
33. Развитие прыгучести.
34. Учебная игра – соревнование.
35. Учебная игра – соревнование.

Контрольные тесты-испытания

1.Бег с изменением направления (по 6м x 5 раз)

Юноши: 10,1-10,6-11,2

Девушки: 11,1-11,7-12,1

2.Прыжок в длину с места

Юноши: 210см-220см-230см

Девушки: 160см-170см-185см

3.Метание набивного мяча

Юноши: 9м-8,50м-7,50м

Девушки: 6,20м-5,90м-5,50м

4.Поддача накатом в левую, правую половину стола

8 попаданий из 10 - отл.

6-7 из 10 – хор.

5 из 10 – удов.

5.Поднимание туловища из положения лежа в сед

Юноши:30раз-40раз-50раз

Девушки:20раз-30раз-40раз

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1.Сетка для игры в теннис	-2 шт
2.Ракетки для игры в теннис	-10 шт
3.Скакалки	-15 шт
4.Гантели	-3 пары
5.Эспандеры кистевые	- 3 пары
6.Шарики для игры	-20 шт
7.Рулетка	-1 шт
8.Свисток судейский	-2 шт
9.Секундомер	-1 шт

Список литературы:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет ресурсы:

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета).