

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники



Заместитель директора по УР  
Курмашева З.З.  
2022г.



Директор ГБПОУ УКСИВТ  
Кунсбаев  
2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "ТАН"**  
**по настольному теннису**

2022г.

## Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка            | 3  |
| 2. Учебный план                     | 6  |
| 3. Содержание тем учебного курса    | 7  |
| 4. Список использованной литературы | 14 |

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско - юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно - оздоровительному этапу и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья обучающихся в условиях школы - интерната. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно - оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. Настоящая программа по настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно - спортивной направленности. Новизна и оригинальность программы состоит в том, что тренер формирует толерантность как личностное качество у детей среднего и старшего школьного возраста на основе их группового взаимодействия. В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность. Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса. Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность детей в процессе взаимодействия между собой под руководством тренера.

Актуальность программы состоит в том, что 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.



Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении. Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для вступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети 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. Усвоение теннисного этикета.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи: Обучающие задачи: Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры. Развивающие задачи: Развить психофизические качества и способности обучающихся. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи: Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом. Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей.



## II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки,  
количество часов в год – 300

| №   | Наименование разделов и тем         | Количество часов по плану |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Медицинский осмотр                  | 2                         |
| 2.  | Теоретический раздел                | 6                         |
| 3.  | Общая физическая подготовка         | 40                        |
| 4.  | Специальная физическая подготовка   | 40                        |
| 5.  | Техническая подготовка              | 96                        |
| 6.  | Тактическая подготовка              | 80                        |
| 7.  | Игровая подготовка                  | 20                        |
| 8.  | Контрольные и календарные игры      | 20                        |
| 9.  | Инструкторская и судейская практика | 8                         |
| 10. | Контрольные испытания               | 8                         |
| 11. | Итого часов                         | 300 часов                 |

### **III. Содержание тем учебного курса.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 часов**

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

##### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение



сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 40 часов.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 40 часов**



- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 96 часов**

##### **Основные технические приемы:**

##### 1. Исходные положения (стойки)

- 1) правосторонняя
- 2) нейтральная (основная)
- 3) левосторонняя

##### 2. Способы передвижений

- 4) бесшажный
- 5) шаги
- 6) прыжки
- 7) рывки

##### 3. Способы держания ракетки

- 1) вертикальная хватка - «пером»
- 2) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

##### 4. Подачи

- 1) по способу расположения игрока
- 2) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- 1) срезка
- 2) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

- 1) толчок
- 2) откидка
- 3) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- 1) накат
- 2) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 80 часов**

#### **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

#### **Техника защиты.**

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## **Раздел 6. Игровая подготовка – 20 часов**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

## **Раздел 7. Требования к уровню подготовки воспитанников**

### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 8 часов**



Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. 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

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

#### **Раздел 8. Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
  - врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
  - электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;
- В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

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.

#### **IV. Список использованной литературы**

1. Г.Б. Барчукова, М.М. Богушас. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия» М., 2017г.- 270с.

2 Ю.П. Байгулов. Настольный теннис. Вчера, сегодня завтра. М.: Физкультура и спорт 2016г. - 256с.

3.Э.Я. Фримерман. Краткая спортивная энциклопедия «Настольный теннис». Издательство «Олимпия Пресс», М. 2017г.- 350с.

#### **Ресурсы INTERNET:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. [www.ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)

3. [www.fntb.ru](http://www.fntb.ru)