

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум»



Подписано
цифровой
подписью:
КОГПОАУ
НПТ



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОАУ НПТ

Б.Б. Буторин

Приказ №104-П от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Нолинск-2020

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Изучение новых и отработка изученных элементов настольного тенниса. Разработка индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. Обучение тактическим действиям. Приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Отобрать перспективных обучающихся для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса.
2. Укрепить здоровье воспитанников, приобщить их к здоровому образу жизни.
3. Развить специфические для настольного тенниса качества (быстрота, реакция, координация, игровая выносливость).
4. Обучить технике элементов настольного тенниса, разнообразным способам подачи и их приема.
5. Обучить основам судейства в настольном теннисе в качестве ведущего и старшего судьи.
6. Совершенствовать тактические приемы игры (личная встреча, парная встреча, командная тактика и т.п.)
7. Достигнуть запланированных спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – индивидуальный игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Развитие разных сторон подготовленности юных теннисистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает улучшение одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая возрастные особенности периодов развития двигательных способностей обучающихся, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

Данная программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису». (Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, М.: Советский спорт, 2004).

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Программа направлена на реализацию принципа комплексности. Данный принцип предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные

нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями этапа подготовки.

В возрасте 16-18 лет, то есть на учебно-тренировочном обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий, а также конкретно поставленной цели в соревновательных условиях.

| КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ |
|--|--------------------------------------|
| 2 | 4 |

В данной программе разработаны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы в учебно-тренировочной группе, с учетом возрастных и психофизиологических качеств воспитанников.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года воспитанники должны:

- Отработать технику игры и ее вариативность;
- Усовершенствовать специальные физические качества;
- Освоить связную игру на уровне III разряда, согласно требованиям ЕВСК;
- Повысить уровень общей и специальной функциональной подготовленности;
- Накопить опыт участия в соревнованиях различных уровней.
- Совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- Изучить и отработать подачи с различными видами вращений и их прием;

Содержание

1. Теоретическая подготовка.
 - 1.1. История развития настольного тенниса в России.
 - 1.2. Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке.
 - 1.3. Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке.
 - 1.4. Топ-спин справа. Отличие от наката справа. Замах.
 - 1.5. Топ-спин слева. Общее и отличия от наката слева.
 - 1.6. Поддачи. Короткие. Длинные. Прием подач.
 - 1.7. Одношажный способ передвижения. Разновидности. Укороченный мяч.

2. Техничко-тактическая подготовка.
 - 2.1. Техника подрезки слева (подрезка наката).
 - 2.2. Техника подрезки справа (подрезка наката).
 - 2.3. Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева).
 - 2.4. Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости.
 - 2.5. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.
 - 2.6. Короткие и длинные поддачи. Прием коротких и длинных подач.
 - 2.7. Поддачи с верхним, нижним, боковым возвращением. Прием подач.
 - 2.8. Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед.
 - 2.9. Выполнение укороченного удара.

3. Соревновательная подготовка.
 - 3.1. Число соревнований:
 - первенство района
 - первенство техникума
 - первенство области.
 4. Инструкторская и судейская практика.
 - 4.1. Овладение терминологией настольного тенниса.
 - 4.2. Изучение строевых команд.
 - 4.3. Проведение разминки.
 - 4.4. Изучение основных правил игры, ведение протоколов.
 - 4.5. судейство одиночных и парных игр.

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):

- На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.
- Индивидуализация стиля игры;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- Работа с БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.)
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Контратакующие удары.

2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши балансов и концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;

- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

2.5. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА:

- Игры на счет по заданиям (применение определенного вида подач, подача в определенную зону, игра с форой и т.п.);
- Игра из одного угла в свободном направлении (один спортсмен работает над передвижением, второй - разбрасывает);
- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.);
- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева);
- «Стол лидера»;
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);
- Турниры внутри групп.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

3.1. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней работы тренер - преподаватель формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми

(настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

3.2. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высококачественная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи в коллективе;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

3.3. Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- субботники.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

На этапах начальной подготовки перед тренером-преподавателем стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать среди воспитанников наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью

применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий воспитанниками на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь руководить командой на соревнованиях.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРОГРАММЫ:

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М.: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского -под ред. СюйЯньшэна. М.: ФиС, 1987.
13. Правила настольного тенниса. – М.:ФНТР, 2006.
14. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
15. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

| № | Содержание | Количество часов |
|---|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 110 |
| 3 | Соревновательная подготовка | 14 |
| 4 | Инструкторская и судейская подготовка | 14 |
| | | 140 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теория. | 2 |
| 2 | Разминка 10 мин. ОФП. Правила игры настольного тенниса. Игра. | 2 |
| 3 | Разминка 15 мин. Поддача справа. Игра | 2 |
| 4 | Разминка 15 мин. Поддача слева. Игра | 2 |
| 5 | Разминка 15 мин. Прямой прием, игра. | 2 |
| 6 | Разминка 10 мин. Прием с подрезкой. Игра. | 2 |
| 7 | Разминка 15 мин. Поддача на край стола. Игра. | 2 |
| 8 | Разминка 15 мин. Передача под сетку. Игра | 2 |
| 9 | Разминка 15 мин. Поддача справа. Игра. | 2 |
| 10 | Разминка 10 мин. Поддача слева. Игра | 2 |
| 11 | Разминка 15 мин. Прием внутренней стороной. Игра | 2 |
| 12 | Разминка 10 мин. Прием внешней стороной . Игра | 2 |
| 13 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие ловкости. Игра | 2 |
| 14 | Разминка 10 мин. Совершенствование подачи справа. Игра. | 2 |
| 15 | Разминка 15 мин. Совершенствование подачи слева. Игра | 2 |
| 16 | Разминка 10 мин. Подачи, прием. Игра | 2 |
| 17 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 18 | Разминка 10 мин. Совершенствование приема внутренней стороной. Игра. | 2 |
| 19 | Разминка 15 мин. Совершенствование подачи справа. Игра | 2 |
| 20 | Разминка 10 мин. Совершенствование подачи слева. Игра | 2 |
| 21 | Разминка 15 мин. Прием внешней стороной. Игра. | 2 |
| 22 | Разминка 10 мин. Игра на ближней дистанции. | 2 |
| 23 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие ловкости. Игра. | 2 |
| 24 | Разминка 10 мин. Совершенствование подач, приема. Игра. | 2 |
| 25 | Разминка 15 мин. Поддача справа. Игра. | 2 |
| 26 | Разминка 15 мин. Прямой прием. Игра. | 2 |
| 27 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 28 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие силы. Игра. | 2 |
| 29 | Разминка 15 мин. Поддача слева. Игра. | 2 |
| 30 | Разминка 15 мин. Совершенствование подачи с подрезкой. Игра. | 2 |
| 31 | Разминка 15 мин. Игра на дальней дистанции. | 2 |
| 32 | Разминка 15 мин. Игра с правого угла. | 2 |
| 33 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 34 | Разминка 15 мин. Прием слева, удар слева. Игра. | 2 |
| 35 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие быстроты. Игра. | 2 |
| 36 | Разминка 15 мин. Поддача слева, прием. Игра. | 2 |
| 37 | Разминка 15 мин. Прием справ, удар справа. Игра. | 2 |
| 38 | Разминка 15 мин. Игра на ближней дистанции. | 2 |
| 39 | Разминка 15 мин. Поддача слева. Игра. | 2 |
| 40 | Разминка 15 мин. Прием внешней стороной. Игра. | 2 |
| 41 | Разминка 15 мин. Поддача справа. Игра. | 2 |
| 42 | Разминка 15 мин. Игра на дальней дистанции. | 2 |

| | | |
|--------------------|---|------------|
| 43 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие выносливости. Игра. | 2 |
| 44 | Разминка 15 мин. Прямой прием с подрезкой. Игра. | 2 |
| 45 | Разминка 15 мин. Поддачи справа. Игра. | 2 |
| 46 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 47 | Разминка 15 мин. Прием слева, удар. Игра. | 2 |
| 48 | Разминка 15 мин. Игра с правого угла. | 2 |
| 49 | Разминка 15 мин. Игра с левого угла. | 2 |
| 50 | Разминка 15 мин. Игра на дальней дистанции. | 2 |
| 51 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие силы. Игра. | 2 |
| 52 | Разминка 15 мин. Прием внутренней стороной. Игра | 2 |
| 53 | Разминка 15 мин. Подача справа. Игра. | 2 |
| 54 | Разминка 15 мин. Прием внутренней стороной. Игра. | 2 |
| 55 | Разминка 15 мин. Игра с угла на угол. | 2 |
| 56 | Разминка 15 мин. Игра на ближней дистанции. | 2 |
| 57 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие ловкости. Игра. | 2 |
| 58 | Разминка 15 мин. Крученые поддачи. Игра. | 2 |
| 59 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 60 | Разминка 15 мин. Игра на дальней дистанции. | 2 |
| 61 | Разминка 15 мин. Совершенствование подачи справа. Игра. | 2 |
| 62 | Разминка 15 мин. Прием с подрезкой. Игра. | 2 |
| 63 | Разминка 15 мин. ОФП. Развитие быстроты. Игра. | 2 |
| 64 | Разминка 15 мин. Игра на ближней дистанции. | 2 |
| 65 | Разминка 15 мин. Совершенствование подачи слева. Игра. | 2 |
| 66 | Разминка 15 мин. Прием внутренней стороной. Игра. | 2 |
| 67 | Разминка 15 мин. Игра на дальней дистанции. | 2 |
| 68 | Разминка 15 мин. Игра на средней дистанции. | 2 |
| 69 | Разминка 15 мин. Подача справа. Игра. | |
| 70 | Соревнования. | |
| Всего часов | | 140 |