

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ.
А.П.ОБЫДЕННОВА»

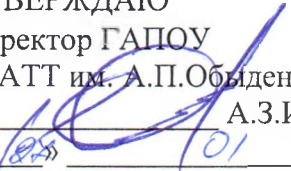
СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
ГАПОУ «КАТТ им. А.П.Обыденнова»

 Э.Ф.Ганина
« 27 » 01 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ
«КАТТ им. А.П.Обыденнова »

 А.З.Имеев
« 27 » 01 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Казань, 2025

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П.Обыденнова»

Разработчик:

Низамова Динара Фанисовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»	4
2. Паспорт дополнительной общеразвивающей программы	5
3. Тематический план	7
4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы	9
5. Показатели контроля и оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	13
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	14
7. Рекомендуемая литература	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Настольный теннис — увлекательный и массовый вид спорта.

В процессе занятий настольным теннисом у учеников формируется потребность в систематических тренировках, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической активностью. Умственная нагрузка компенсируется физической, что способствует поддержанию здоровья.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, помогают в учёбе, так как укрепляют здоровье.

Настольный теннис — комплексное и универсальное средство развития психомоторики человека. Специальные упражнения, игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координации движений.

Для игры в настольный теннис нужно уметь быстро двигаться, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, быть ловким и выносливым. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют кости, суставы и мышцы, развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от игроков максимальной отдачи, силы воли и умения использовать свои навыки. Это вызывает положительные эмоции, развивает чувство ответственности, коллективизм и скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности настольный теннис является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Эта программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также на популяризацию настольного тенниса.

2. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для студентов ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П. Обыденнова».

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Программа разработана в объеме 72 часов.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей к занятиям этим видом спорта, приобщение их к здоровому образу жизни и активное развитие личности.

Задачи программы:

– Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

– Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

– Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

– Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках освоения программы «Настольный теннис» проходит формирование следующих общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Общие компетенции формируются в ходе работы в рамках курса благодаря:

– активность участников на спортивных соревнованиях и

- мероприятиях;
- бесконфликтное общение между участниками;
 - вовлечение новых участников к занятиям волейболом;
 - развитие самостоятельности в решение поставленных целей и задач в рамках спортивной деятельности.

Для обеспечения формирования общих компетенций организуются образовательные мероприятия, выводящие обучающихся на установление межпредметных связей, например:

- беседы, лекции;
- тренировочный процесс;
- спортивные мероприятия.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет, юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в группы осуществляется по личному желанию обучающегося. Во время зачисления в спортивную группу предусмотрен отбор. Форма занятий – групповая. Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический. Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по июнь. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 4 года.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Теоретические знания	4	4	4	4
История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	1	1	1
Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни	1	1	1	1
Правила соревнований по настольному теннису. Основы судейства	1	1	1	1
Техническая и тактическая подготовка. ОФП и СФП	1	1	1	1
2. Практические занятия	56	56	56	56
ОФП	8	8	8	8
Развитие выносливости	2	2	2	2
Развитие быстроты	2	2	2	2
Развитие силовых качеств	2	2	2	2
Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	2
СФП	8	8	8	8
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2	2	2	2
Упражнения для развития силы	2	2	2	2
Упражнения для развития выносливости	2	2	2	2
Упражнения для развития гибкости	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	36	36	36	36
Подброс мяча при подаче	6	6	6	6
Подача справа и слева	6	6	6	6
Открытая и закрытая ракетка	6	6	6	6
Применение «подставки» в игре	6	6	6	6

Изучение техники элемента «подрезка»	6	6	6	6
Технические приемы с верхним вращением	6	6	6	6
3. Практические умения	16	16	16	16
Учебно-тренировочные игры	4	4	4	4
Соревнования	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	4	4	4
Всего часов	72	72	72	72

4. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. Теория

1.1. Вводный урок. История и развитие настольного тенниса. Цели спортивной секции по теннису. Правила безопасности во время занятий теннисом. Год создания тенниса. Основатель игры в теннис. Родина тенниса. Первые шаги тенниса в мире и в нашей стране. Теннис среди школьников. Правила безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий теннисом; индивидуальные средства защиты во время занятий теннисом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в теннисном зале во время занятий и соревнований, правила поведения в раздевалке до и после урока тенниса. Организация охраны труда при проведении занятий, тренировок и соревнований по теннису.

1.2. Основы спортивной подготовки, режим и личная гигиена в настольном теннисе. Роль физической активности в спорте. Подготовка тела и её значение в настольном теннисе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, планирование дня и двигательный режим, важность водных процедур, укрепление здоровья с помощью природных факторов. Личная гигиена: уход за телом, требования к местам для занятий. Одежда и обувь для гигиены. Утренняя зарядка. Понимание травм, основные причины травматизма, способы его предотвращения, профилактика травм, первая помощь при несчастных случаях во время занятий и игр в настольный теннис.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Алкоголь, его воздействие на организм. Что дает трезвость в личной и общественной жизни. Правда и ложь об алкоголе.

1.3. Правила соревнований по настольному теннису. Организация и проведение турниров. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису: возрастные категории, допуск к турнирам, обязанности и права участников. Судья и судейская коллегия.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения для развития всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков и метаний, а также упражнения на различных снарядах и тренажёрах. Специальная физическая подготовка состоит из специальных упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств. Они включают исходные положения и амплитуду движения.

2. Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на

месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие выносливости: медленный бег 500 м., бег по пересеченной местности до 1000 м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры и игры с элементами волейбола Подвижные игры: «Не дай мячу скатиться»; «Пройди с мячом»; «Балансирование с мячом»; «С ракетки на ракетку».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 12 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера: наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты: • рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу; • прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная); • рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; • имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; • быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- перебрасывание мяча;
- круговые махи руками;
- упражнение с монеткой;
- прыжки на месте;
- подбрасывание мяча.

Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.); - для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; • поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается одновременными толчками руками; переступанием или

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

- запрыгивание на предметы различной высоты;

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;

- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом, Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях.

**5. ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	Контрольные нормативы Оценка выполнения технических элементов и упражнений
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка результатов сдачи нормативов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии.	Тестирование, наблюдение
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Комплекс упражнений. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

физической подготовленности.	характерными для данной специальности.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.	Опрос Беседа

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Для реализации рабочей программы должны быть предусмотрены следующие технические и специальные средства обучения, помещения:

спортивный комплекс:

- спортивный зал: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, теннисные мячи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, приборы для измерения давления и др.

- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с.
3. Манжелей, И. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «настольный теннис») : учебно-методическое пособие / И. В. Манжелей, Ю. В. Пырлич. — Тюмень : ТюмГУ, 2016. — 36 с.
4. Стрельников, А. А. Настольный теннис в вузе : учебное пособие / А. А. Стрельников. — Самара : СамГУПС, 2008. — 79 с.