

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по воспитательной работе

_____/С.В. Ростопшина
01 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

_____/С.Ю. Гонтарев
01 сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

**Ростов-на-Дону
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:
ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Фомичева Т.А. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольному теннис»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Настольный теннис» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Настольный теннис»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по настольному теннису;
6. подготовка студентов к соревнованиям по настольному теннису.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Формирование интереса к занятиям. Здоровье человека как ценность. Роль регулярных занятий настольным теннисом в поддержании здоровья. Роль и место игры в настольный теннис в формировании здорового образа жизни.

Инструктаж по технике безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.

Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:

- воспитание быстроты и ловкости в процессе занятий
- воспитание скоростно-силовых качеств
- воспитание выносливости
- воспитание координации движений

Подвижные и спортивные игры

Учебно-тренировочный этап. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Упражнения с ракеткой и шариком

Техника подачи толчком

Игра толчком справа и слева

Атакующие удары по диагонали

Атакующие удары по линии

Игра в защите

Тактические схемы

Игра с преподавателем

Выполнение подач разными ударами

Игра в разных направлениях

Игра на счет разученными ударами

Игра с коротких и длинных мячей

Групповые игры

Отработка ударов накатом

Отработка ударов срезкой

Поочередные удары левой и правой стороной ракетки

Атакующие удары справа разной силы и направления

Атакующие удары слева разной силы и направления

Удары подставкой

Удары срезкой справа

Удары срезкой слева

Удары накатом справа

Удары накатом слева

Чередование ударов различных стилей

Передвижение

Прием подачи

Отработка игры в защите

Переход от защиты к атаке

Подача срезкой

Подача накатом

Подача боковым вращением

Техника приема подач разных видов

Тактика быстрой атаки после подачи

Тактика атаки после толчка

Тактика атаки после подрезки

Тактика атаки после наката
Контроль игры срезками
Топ-спин справа
Топ-спин слева
Техника выполнения ударов по высокому мячу
Стиль игры топ-спин + атакующий удар
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин
Стиль игры подрезка + атакующий удар
Соревновательная практика
Инструкторская и судейская практика

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, баскетбольные мячи и спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение: теннисные столы, сетка, ракетки, теннисные мячи.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. : ФиС, 2016г.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 2020.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 2017.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2017.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 2021.