

Аннотация
к дополнительной образовательной программе
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: спортивно-оздоровительная

Режим занятий: количество часов в неделю- 2 часа в первом полугодии, 3 часа во втором полугодии.

Количество часов в год – 102 часа

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису разработана на основании ФЗ № 273 « Об образовании в РФ», «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»

На основании основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по настольному теннису определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка; система контроля и зачетные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика; учебный план; перечень информационного обеспечения.

Настольный теннис (также употребляется название **пинг-понг**) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам.

Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

История игры начинается примерно с 1901 года, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса и в Лондоне проведён первый чемпионат мира по настольному теннису. В 1969 году на чемпионате мира в Мюнхене спортсменки СССР выиграли две первые золотые медали — в женской паре (Зоя Руднова и Светлана Фёдорова-Гринберг) и в командном зачете. С 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете и имеет более 850 миллионов поклонников

Изначально для игры использовались ракетки с игровой плоскостью из гладкого дерева, то есть на ракетках не было покрытия. В 1903 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х, когда появилось губчатое покрытие ракеток. В Европе оно было впервые применено в Австрии Фритчем в 1951 году, однако это был единичный случай, не приведший к изменениям в игре. В 1952 году японский спортсмен Хиродзи Сато применяет ракетку с резиновым (губчатым) покрытием и становится чемпионом мира.

Настольный теннис формирует такие положительные навыки и черты характера, как собранность, концентрация внимания, командный дух (при игре в паре и за команду).

Польза от занятий настольным теннисом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия настольным теннисом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это развитие координации движений, это здоровье миллионов, это готовность к труду.

Основными задачами программы «Настольный теннис» являются:

- укрепление здоровья студентов;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по настольному теннису в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам настольного тенниса.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи, приема и нападающего удара, игре в защите.

- Обучить индивидуальным тактическим действиям и действиям в паре.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (координации, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (настольным теннисом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде (при игре в паре).
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года дети должны:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением спортсменов в Российском чемпионате;
- знать азбуку настольного тенниса (основные технические приемы) ;
- технику безопасности при занятиях настольным теннисом;
- историю Российского настольного тенниса;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять приёмы подач разных видов;
- выполнять атакующие удары по диагонали, по линии;

- играть на счёт при помощи освоенных ударов;
- выполнять перемещения в стойке;
- играть по правилам настольного тенниса;
- правильно передвигаться при приёме мяча ;
- правильно передвигаться для выполнения атакующего удара.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения обучающимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.