

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

*Т.А. Карамышева* Карамышева Т.А.

«12» сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Д.Н. Колпаков Колпаков Д.Н.

«12» сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО «Феникс»

Тренер-преподаватель:

*Верхотурова О.И.*

г. Артем

2020г.

## **Содержание**

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. План учебного процесса БУ -1, 2, 3 на дистанционном обучении**
  - 2.1. Расписание дистанционных занятий**
- 3. Методическая часть.**
  - 3.1. Теоретическая подготовка.**
  - 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях**
  - 3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.**
- 4. Тест по теме «Настольный теннис»**
- 5. Литература.**

## **1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с пунктом 4 распоряжения Министерства образования Омской области от 20.03.2020 № 949 «О введении временной реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» в целях профилактики распространения COVID-1.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Настольный теннис широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Современный настольный теннис это увлекательная игра, где особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений. Для этого целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, широкий комплекс упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### **Цель программы –**

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Содействие гармоничному физическому развитию.
- Формирование жизненно необходимых двигательных навыков

### **Задачи программы:**

1. Повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности.
2. Индивидуализация подготовки.
3. Повышение индивидуального игрового мастерства.

### **Выполнение поставленных задач предполагается через:**

1. Дистанционная форма - самостоятельные занятия оздоровительного характера.
2. Теоретические занятия

Программа рассчитана с 1 июня по 30 июня для спортсменов 7-15 лет.

**Планируемые результаты:**

- Повышение общефизической подготовленности (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества)

**Определение итогов реализации программы:**

- тестирование

Теория. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний, которые имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

1.

## 2. План учебного процесса БУ на дистанционном обучении

### 2.1. Расписание дистанционных занятий С 01июня по 30 июня 2020 г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ-1	Понедельн, пятница, суббота	Настольный теннис	10-11:30	Верхотурова И.М.
БУ-2	Вторник, четверг, суббота	Настольный теннис	10-11:30	Верхотурова И.М.
БУ-3	Понедельник среда, пятница	Настольный теннис	10-11:30	Верхотурова И.М.

### 3. Методическое обеспечение образовательной программы.

#### 3.1. Теоретическая подготовка

1. История развития настольного тенниса.
3. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Инвентарь для занятий настольным теннисом. Экипировка в н/ теннисе

#### 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях

1. Выполнение упражнений исходя из домашних условий.
2. Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.
3. Выполнение упражнений носит циклический характер.

Блок	Упражнения	Подходы
<b>Комплекс 1- 01, 08, 15.06 20г.</b>	1. Ходьба на месте, переход на бег и наоборот, остановка. 2. Ходьба с выпадами, вполуприседе приставными и скрестными шагами. 3. Бег на носках с высоким подниманием бедра. 4. Челночный бег 5x15 метров. 5. Прыжки на скакалке (на 1, 2-х ногах на месте и с продвижением, сдвоенные прыжки) 6. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с перемещением вперед-назад, вправо-влево в 3х метровой зоне.	5 минут 10-15 раз 3 минуты 2 подхода 30-45 сек 5 подходов
<b>Комплекс 2 03,10,17, 24 06 2020Г.</b>	1. Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову в положении лежа на спине. Отжимание. Прыжки через г/ скамейку.	По 15-20 раз По 30сек По

Блок	Упражнения	Подходы
	<p>2. Бег на короткие дистанции 30м, 60м</p> <p>3. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.</p> <p>4. Выпрыгивание из приседа 3подхода по 10 метров.</p> <p>5. Имитация ударов сериями на время 3 минуты, имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3х метровой зоне 1 минуту.</p>	3подхода
<p><b>Комплекс 3</b> <b>05, 19, 26 06</b> <b>2020г.</b></p>	<p>1. Наклоны головы, круговые движения головой, выпады вперед в стороны, приседания</p> <p>2. Многоскоки , прыжки боком через г/ скамейку.</p> <p>3. Бег на месте</p> <p>4. отжимание от пола в упоре лёжа.</p> <p>5. Имитация ударов по мячу при отскоке от пола в накат. Подачи мяча плоским ударом . с вращением мяча.</p>	<p>По 15-20 раз. 30-35 раз</p> <p>25-35раз</p> <p>5минут</p> <p>10-25раз</p>
<p><b>Комплекс 4</b> <b>22, 29 06</b> <b>2020г.</b></p>	<p>1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне подошвы.</p> <p>2. Прыжки на скакалке одинарные – двойные.</p> <p>3. Лежа на животе – поочередно- подъем руки и ноги</p> <p>4. Приседания с прыжком</p> <p>5. Бег 60м, 100м</p> <p>6. Имитационные упражнения с ракеткой и без ракетки у зеркала, у стенки, без движения и в движении в 3х метровой зоне.</p>	<p>3минуты</p> <p>30-45 сек</p> <p>20-25раз</p> <p>15-20раз</p> <p>По 2 подхода</p> <p>1-2 минуты.</p>

Каждую неделю увеличивается количество повторений каждого упражнения.

### **3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.**

Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты. Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°.

Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.

Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать определенную дистанцию.

Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорно-двигательного аппарата.

Во время занятия контролируйте своё состояние, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.

После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.

Самоизоляция – отличная возможность укрепить силу воли. Будь примером поведения и стойкости для младших в семье и поводом для гордости своим старшим родственникам. Всё будет хорошо, всё закончиться! Как скоро это пройдёт – зависит и от тебя тоже! Соблюдай все необходимые правила: не выходи на улицу, чаще и правильно мой руки, найди для себя занятие или увлечение, разработайте с родителями режим дня и придерживайся его, не объедайся, ПОМОГАЙ РОДИТЕЛЯМ!

#### 4 . Тест по теме « НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. В каком году английский инженер Джеймс Гибс ввёл в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий.?  
а) 1860, б)1894, в) 1899 г.
2. В каком году состоялся первый чемпионат мира по настольному теннису и в каком городе?  
а) 1930, б) 1927, в) 1922г. а) в Праге, б) в Берлине, в) Париже.
- 3.Что означают парные разряды?  
а) игра один на один, б) двое на двое, в) трое на двое.
4. влияние напряженных мышц спины на игру в н/ теннис  
а) усиливают скорость движения руки, б) сопротивляются свободному продвижению руки с ракеткой.
5. Что означает слово пинг-понг?  
а) свист, б) звук издаваемый при отскоке т /мяча от крышки т/ стола во время игры фанерной ракеткой без резиновой накладки. в) хлопок.
6. С чего начинается игра в теннис?  
а) с жеребьёвки, б) с подачи мяча, в) с имитационных упражнений.
7. Длина теннисного стола?  
а) 2,74 м; б) 2,9 м; в) 3 м.
8. Какая длина сетки для настольного тенниса?

а) 190 см ; б) 183 см ; в) 160 см.

9. Допустимая длина выступающих частей стояк сетки от боковой границы стола?

а) 12см ; б) 15,25 см; в) 18 см.

## Литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
7. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Феникс» АГО.
8. М.М.Ватаян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
9. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт.
10. С.Д. Шпрах «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
11. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
12. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. /Физкультура и спорт /.
13. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
14. Г.В.Барчукова, В.М.Богущас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
15. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2, /Федерация настольного тенниса России/.
16. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.

17. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»
18. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
19. Ежемесячный журнал«Настольный теннис» Москва.
20. *Шестеркин О.Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса;
2. <http://www.ettu.org/> — Европейская федерация настольного тенниса;
3. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России;
4. <http://tt-yantar.ru> Федерация настольного тенниса Калининградской области;
5. <http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех;
6. [www.club-rodina.ru/](http://www.club-rodina.ru/) Федерация настольного тенниса Архангельской области;
7. [www.FVNT.ru](http://www.FVNT.ru) — это официальный сайт Фонда ветеранов настольного тенниса России.