

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ленинградской области
«Техникум водного транспорта»**

**Утверждено приказом
по ГБПОУ ЛО «ТВТ»
от 16.06.2023 г № 84**

**ПЛАН
работы спортивного клуба «Шлиссельбургский теннисист»
на 2023-2024 уч.г.**

Шлиссельбург -2023

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)

3. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).

4. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.

5. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Спортивный клуб «Шлиссельбургский теннисист» работает в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Ленинградской области «Техникум водного транспорта»

Работа клуба направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на 68ч в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа спортивного клуба направлена на освоение:

- основ знаний;
- общей и специальной физической подготовки;
- техники и тактики игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание учащихся.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Содержание занятий		часы
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	6
2.	Основы техники и тактики игры	58
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		66
Всего часов:		70

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Дата	
					По плану	Фактически
1	2	3	4	5	6	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	2	Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	2	обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
6	Удары по мячу	3	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
7	Удары по мячу	3	- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
8	Удары по мячу	2	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		

9	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
10	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
11	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
12	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
13	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		

17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
18	Удар « накат» справа и слева на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
19	Удар « накат» справа и слева на столе.	.2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч		
20	Удар « накат» справа и слева на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
21	Удар « накат» справа и слева на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
22	Выбор позиции.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости - воспитание 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
23	Выбор позиции.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		

24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч		
26	Свободная игра на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
27	Свободная игра на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
28	Игра на счет из одной, трех партий.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
30	Тактика игры с разными противниками.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
31	Тактика игры с разными противниками.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
32	Основные тактические варианты игры.	2	<ul style="list-style-type: none"> совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		
33	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки,	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		

			- развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости			
34	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.		

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Расписание: среда, суббота с 16.00-18.00

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ленинградской области
«Техникум водного транспорта»**

**Утверждено приказом
по ГБПОУ ЛО «ТВТ»
от 16.06.2023 г № 84**

**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ, СПОРТИВНОЙ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГБПОУ ЛО «ТЕХНИКУМ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»
на 2023-2024 уч.г.**

Цель: Формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья студентов, развитие у обучающихся колледжа устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Повышение физкультурной грамотности студентов, интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание стремления к овладению системой двигательных умений и навыков.
4. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, стремления к ведению здорового образа жизни.
5. Формирование профессиональных компетенций и организаторских навыков, применительно к избранной профессии через использование новых педагогических технологий.
6. Развитие и совершенствование учебно-тренировочного процесса студентов, направленного на достижение высоких спортивных результатов.
7. Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди студентов, преподавателей и сотрудников колледжа.
8. Формирование сборных команд по видам спорта ПСПК для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.
9. Развитие и совершенствование спортивной материально-технической

№п/п	Наименование	сроки	ответственные
1. Организационная работа			
1	Провести выборы физоргов групп	сентябрь	Классные руководители, актив спорт. клуба
2	Разработать календарный план проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания
3	Провести собрание физкультурного актива	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания
4	Провести обучение физкультурного актива	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания
5	Составить график работы спортивного зала и спортивных секций (волейбол, баскетбол, фитнес-аэробика, футбол)	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания, руководители секций
6	Организовать проведение медицинского осмотра студентов	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания
2. Учебно-тренировочная работа			
1	Провести комплектование секций по видам спорта	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания, руководители секций

2	Составить расписание работы спортивных секций	Сентябрь	Рук-ль физ.воспитания, руководители секций
3	Провести анализ успеваемости и посещаемости уроков физической культуры	В течение года	администрация
4	Провести анализ физического развития	В течение года	преподаватели
III. Спортивно-массовая и оздоровительная работа			
1	Провести спартакиаду колледжа по 9 видам спорт	В течение года	Рук-ль физ.воспитания, руководители секций, кл. руководители
2	Обеспечить участие лучших спортсменов и команд техникума в городских, областных, всероссийских соревнованиях	В течение года	Рук-ль физ.воспитания, руководители секций
3	Организовать спортивные соревнования со школами района	В течение года	Рук-ль физ.воспитания
4	Проводить мониторинг здоровья студентов техникума	Ежемесячно	Рук-ль физ.воспитания и классные руководители
IV. Агитация и пропаганда			
1	Оформление стенда «Кубок Галкина»	Ежегодно	Руководитель физвоспитания
2		В течение года	Совет физоргов
3	Освещать спортивную жизнь техникума в соц. сетях	В течение года	Руководитель физвоспитания, совет физоргов
4	Конкурс «Лучший спортсмен года»(по видам спорта), оформление стенда	В течение года	Руководитель физвоспитания, совет физоргов
5	Конкурс «Лучшая спортивная группа»	В течение года	Руководитель физвоспитания, совет физоргов
V. Хозяйственная и финансовая работа			
1	Проводить ремонт спортивных залов, оборудования и инвентаря.	Июль	Руководитель физвоспитания
2	Приобретать инвентарь и оборудование.	В течение года	администрация
3	Изготавливать учебную документацию (афиши, плакаты, медали, приказы).	По итогам года	Администрация Руководитель физвоспитания

4	Финансировать выезд и приезд команд по видам спорта и отдельных спортсменов	В течение года	Администрация Руководитель физвоспитания
5	Награждать и премировать лучших спортсменов техникума.	июнь	Администрация Руководитель физвоспитания

КАЛЕНДАРЬ
Проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий
внутри техникума

№ п/п	Наименования	Сроки	Ответственные
1	Спортивное мероприятие «Приз первокурсников» для первых курсов в рамках недели адаптации	сентябрь	руководитель ФВ
2	Дни здоровья «В здоровом теле-здоровый дух» для студентов и преподавателей техникума	сентябрь-июнь	руководитель ФВ
3	Товарищеские встречи по игровым видам спорта с командами других учебных заведений	в течение всего года	руководитель ФВ
4	Осенний легкоатлетический кросс	сентябрь	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
5	Первенство техникума по шашкам среди девушек	октябрь	руководитель ФВ
6	Первенство техникума по шашкам среди юношей	октябрь	руководитель ФВ
7	Квесты по пропаганде ЗОЖ, профилактике алкоголизма, наркомании и т.п.	ноябрь	Преподаватели ФВ
	Первенство техникума по скиппингу среди девушек	ноябрь	Преподаватели ФВ
8	Первенство техникума по волейболу	ноябрь	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
9	Флешмоб «Зарядка с чемпионом»	декабрь	руководитель ФВ
10	«Веселые старты на призы Деда Мороза» среди первокурсников техникума	декабрь	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
11	Первенство техникума по баскетболу среди девушек	январь	руководитель ФВ
12	Первенство техникума по баскетболу среди юношей	январь	руководитель ФВ

13	Спортивный праздник, посвященный Дню студента	январь	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
14	Первенство техникума по мини-футболу среди юношей	февраль	руководитель ФВ
15	Спортивный праздник «А ну-ка, парни!» в честь Дня защитника Отечества	февраль	руководитель ОБЖ
16	Спортивный праздник «А ну-ка, девушки!» в честь Дня 8 марта	март	руководитель ФВ
17	Первенство техникума настольному теннису среди юношей	март	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
18	Первенство техникума настольному теннису среди девушек	март	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
19	Спортивный праздник «Здоровье- наше богатство», посвященный Всемирному дню здоровья	апрель	руководитель ФВ преподаватели по ФВ
20	Первенство техникума по легкой атлетике среди юношей	апрель	руководитель ФВ
21	Первенство техникума по легкой атлетике среди девушек	апрель	руководитель ФВ
22	Легкоатлетический забег «Преимственность поколений»	май	руководитель ФВ
23	Первенство техникума по дартсу	май	руководитель ФВ
24	Спортивный праздник «Вместе- мы сила», посвященный дню семьи для студентов первого курса и их родителей	июнь	руководитель ФВ преподаватели по ФВ

КАЛЕНДАРЬ

Участия в городских, областных и всероссийских физкультурно-спортивных мероприятиях

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения
1	Участие в областных соревнованиях по Осеннему кроссу в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
2	Участие в областных соревнованиях по волейболу среди юношей в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
3	Участие в областных соревнованиях по волейболу среди девушек в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
4	Участие в областных соревнованиях по мини-футболу среди юношей в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
5	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
6	Участие в областных соревнованиях по баскетболу среди юношей в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
7	Участие в областных соревнованиях по баскетболу среди девушек в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно
8	Участие в областных соревнованиях по легкой атлетике в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Ленинградской области	Ежегодно

9	Участие в региональных соревнованиях по осеннему кроссу	Ежегодно
10	Участие в региональных соревнованиях по весеннему кроссу	Ежегодно
11	Участие во Всероссийском массовом пробеге «Кросс наций»	Ежегодно
12	Участие во Всероссийском массовой лыжной гонке «Лыжня России»	Ежегодно
13	Участие в городской легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы	Ежегодно
14	Участие в областном традиционном велопробеге	Ежегодно

