

ВСП
«ДУБЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
РІВНЕНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ПРОГРАМА
Гуртка
«ЮНИЙ ТЕНІСIST»

Керівник: Каленюк Богдан

Дубно
2025-2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерна ціла низка ігрових елементів, виконання яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості дітей, що сприяє їх фізичному розвитку. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі, інвентар доступний, основні правила гри теж.

Навчальна програма «Настільний теніс» реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування для студентів ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж РДГУ».

Мета програми: формування у студентів стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру в настільний теніс.

Завдання програми:

- сформулювати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;
- розвинути основні фізичні якості;
- виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;
- сформулювати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;
- популяризувати здоровий спосіб життя.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

Настільному тенісу притаманна така особливість - у межах установлених правил тенісист може застосовувати на власний розсуд різні хватки, може побудувати свою гру відповідно до технічних особливостей, індивідуального стилю та фізичного розвитку, може створювати власну техніку гри. Враховуючи це керівник гуртка має допомогти вихованцю обрати правильну позицію, техніку виконання елементів гри.

З метою профілактики травматизму при вивченні підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення студентів біля тенісного столу.

Під час навчання гри в настільний теніс можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема — «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

Орієнтовний план проведення заняття:

Загальна фізична підготовка – 5-10 хв.

Спеціальна та прикладна фізична підготовка – 10-15 хв.

Техніко-тактична підготовка – 17-22 хв.

Навчальні та рухливі ігри – 13-14 хв.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику.

2. Теоретичні відомості (1 год.)

Історія розвитку гри в настільний теніс. Загальна характеристика гри. Суддівство змагань. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Особиста гігієна учнів. Загартовування організму.

3. Загальна фізична підготовка (1 год.)

Загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка (3 год.)

Вправи для пальців рук. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи з набивним м'ячем. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.

5. Техніко-тактична підготовка (5 год.)

Технічна підготовка.

Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.

Жонгливання м'ячем.

Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.

Зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Подачі з нижнім обертом м'яча.

Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.

Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Подачі з верхнім обертом м'яча.

Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.

Тактична підготовка.

Тактика гри в одиночному розряді. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого.

Тактика гри в парному та змішаному розрядах. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри.

6. Навчальні та рухливі ігри (4 год.)

Навчальна гра в одиночному та в парному розрядах. Навчальна гра у змішаному розряді. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.

7. Підсумок (1 год.)

Змагання з настільного тенісу.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Студенти мають знати:

- історію розвитку гри в настільний теніс;
- загальну характеристику гри;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні принципи загартування організму;
- основні правила гри в настільний теніс;
- правила контролю та самоконтролю;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Студенти мають вміти виконувати:

- комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- пересування в стійці тенісиста;
- подачі та прийом тенісного м'яча;
- нападаючий удар;
- гру в одиночному, парному та змішаних розрядах.

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- самомотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльності;
- почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- високий рівень загальної культури;
- здатність працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатність до взаємодопомоги;
- здатність до самокритики та критики товаришів, а також її висловлювання.

УЧАСНИКИ ГУРТКА «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»:

1. Палтс Анна (3-А)
2. Солонцевой Дмитро (3-Б)
3. Павлунь Марія (3-Б)
4. Юрцун Дмитро (3-Б)
5. Сіневич Юлія (1-Б)
6. Наконечна Ангеліна (1-А)
7. Бочелюк Ірина (1-А)
8. Сорочинська Людмила (1-ПО)