

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский агропромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор ГБПОУ «ЮУрАПК»  
О.В. Аминева

« 01 » 09 2022г.

**ПРОГРАММА**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Аргаяш, 2022-2023г.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский агропромышленный колледж».

Разработчик: Ахметов Вильдар Галинурович, преподаватель физкультуры.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебно-тематическое планирование.....	8
3. Содержание программы.....	14
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	20
5. Система оценки результатов освоения программы..... (контрольно-измерительные материалы)	21
6. Планируемые результаты освоения программы.....	21
7. Методические материалы.....	25
8. Приложение.....	26

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в ГБПОУ «ААТ» режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается техникум, как образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования) 2011 года.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди студентов, школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и молодёжи».

### **Характеристика, отличительные особенности настольного тенниса**

Настольный теннис - это 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.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи.

Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

В программе летних Олимпийских игр настольный теннис — с 1988 года. В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году.

**Настольный теннис** — один из видов спорта, который позволяет тренировать практически все основные группы мышц. Регулярные занятия теннисом способствуют развитию реакции, выносливости, ловкости, скорости и внимательности. К тому же игра в настольный теннис обладает прекрасным аэробным эффектом.

Благотворное влияние этого вида спорта трудно переоценить. Он тренирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему, является великолепной гимнастикой для глаз. С его помощью тренируется мелкая моторика рук, координация движений, скорость реакции. Умение предугадать действия соперника, принимать правильные решения заставляют работать ваш мозг быстрее и эффективнее. Теннисисты — умные, целеустремлённые, обладающие выносливостью и прекрасными физическими данными.

Кроме того, настольный теннис — это один из самых безопасных видов спорта. Для игры используется довольно-таки простой инвентарь, а главное небольшие размеры игровой площадки, что позволяет играть где угодно. Ещё одной особенностью тенниса является то, что заниматься настольным теннисом могут люди практически любого возраста и различной спортивной подготовки.

В зависимости от организации учебно-тренировочного процесса (время года, погодные условия, тип занятия и т.п.), занятия проводятся в спортивном зале техникума.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Основная цель программы** — реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу,

содействие успешному решению задач физического воспитания обучающихся. Формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной системы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся 1-4 курсов. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» 3 года. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю. В основном занимаются студенты, проявляющие интерес к настольному теннису. Наполняемость группы: от 10 до 12 человек.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса молодежи к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками игры в настольный теннис; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## 1. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин.

Основным содержанием является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

**Годовая учебно-тренировочная нагрузка:**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	2	70

**Распределение учебных часов:**

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
<b>I</b>	Теоретическая подготовка ( в процессе занятий)	1
<b>II</b>	Практическая подготовка	66
1.	Общая физическая подготовка	10
2.	Специальная физическая подготовка	16
3.	Тактическая подготовка	14
4.	Техническая подготовка	14
5.	Игровая и соревновательная подготовка	12
<b>III</b>	медицинское обследование	1
<b>IV</b>	Контрольные испытания	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>



Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса.	1	-	1
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	в процессе занятий	-	1
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	в процессе занятий	-	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка:		66	66
	• Техническая подготовка		14	14
	• Тактическая подготовка		14	14
	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	в процессе занятий	-	-
	Основы методики обучения и тренировки.	в процессе занятий	-	-
	Планирование и спортивный учет.	в процессе занятий	-	-
	Правила соревнований по теннису.	в процессе занятий	-	-
	• Игровая и соревновательная подготовка	-	12	12
6.	Углубленное медицинское обследование	-	1	1
7.	Контрольные испытания	-	2	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>70</b>

## Календарно - тематическое планирование по настольному теннису

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Изучение технического приёма «свеча».	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Изучение элемента «топ-спин».	1
4-5.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
6-7.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2
8-9.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Игра накатами справа по диагонали	2
10-11.	Передвижение игрока приставными шагами вокруг стола . Игра « волчок». Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
12-14.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи, тест «минута» набивания слева у стены. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
15-16.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Набивание справа у стены – тест «минута»	2
17-18.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Выполнение наката справа в правый и левый углы	2

	стола.	
19-20	Учебная игра с элементами подач. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
21-22.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
23-24.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Сбрасывания слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
25-26.	Обучение техники «срезка» мяча. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
27-28.	Совершенствование техники срезки в игре.	2
29-30.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
31-32.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
33-34.	Соревнование в подгруппах.	2
35-36.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Выполнение подачи справа срезкой в угол в левую половину стола (по 10 попыток).	2
37-38.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
39-40.	Совершенствование техники «наката» в игре. Обучение игре «удар – толчок». Набивание мяча на ракетке. Игровые связки.	2
41-42.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола Совершенствование техники вращения мяча в «накате».	2
43-44.	Совершенствование техники «наката» слева, справа.	2
45-46.	Совершенствование техники «наката», применение в игре. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2

47-48.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
49-49.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
50-51.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
52-53.	Применение «подставки» в игре. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
54-55.	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.	2
56-57.	Изучение техники выполнения «подставки» справа. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
58-59.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
60-61.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
62-63.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока	2
64-65.	Применение элемента «подрезка» в игре. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
66-67.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе. Выполнение подачи справа срезкой в угол в левую половину стола (по 10 попыток).	2
69-70.	Совершенствование изученных элементов в игре. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2

*Курсовая работа по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для теннисистов.*

Тема 5. Техническая подготовка.  
Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок», «Веер». Удары: Удар толчком слева, Удар подставка, Удар накат слева, Удар накат справа, Удар подрезка слева, Удар подрезка справа, Удар «крученая свеча», Удар «Стоп», Удар подача и ее прием, Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева. Типичные ошибки и их исправление.

#### Тема 6. Тактическая подготовка.

Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста.

Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи.

Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке.

#### Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (2 часа)

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 8. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности теннисистов.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

#### Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Правила соревнований по настольному теннису. (2 часа)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система соревнований по настольному теннису.

## 2. Практические занятия

### 2.1 Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

2.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами; прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

2.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

## 2.2 Специальная физическая подготовка

### 2.2.1 Упражнения для развития быстроты.

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

- 1) бег скрестным шагом;
- 2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- 3) бег спиной вперед;
- 4) бег приставными шагами;
- 5) бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;
- 7) скоростной бег на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

### 2.2.2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны - «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

### 2.2.3. Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:



1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;

2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;

4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелями);

5) сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

#### 2.2.4. Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

#### 2.2.5. Упражнения на скоростную выносливость

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

#### 2.2.6. Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых, - для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользоваться какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверх в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с палкой;
- 9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

### **2.3 Техническая подготовка.**

1. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие». Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс – удар.

**2.4. Тактическая подготовка.** Тактика нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям настольным теннисом.

Тестирование включает в себя по физической подготовке и технической подготовке – это контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

## **4. Материально - техническое обеспечение**

### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Теннисный стол	комплект	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	5
3	Мячи для настольного тенниса	штук	10
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	1
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	1
8	Скамейка гимнастическая	штук	2

### Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Тренажер	1 шт.

### 5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки и образовательным процессом. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в теннис, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

### 6. Контрольно-измерительные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе тестирования и сдачи контрольных нормативов.

КИМы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки.

## **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 секунд.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2 *Контрольные нормативы по общей физической подготовке* представлены в таблице:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

1) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

2) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

### *1.3 Нормативные требования по СФП*

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

*Методические указания при переводе обучающихся*

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

1.4 Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

**Нормативы по технической подготовленности**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

**7. Медицинский контроль.** Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов

## 8. Методические материалы

- ❖ Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт; 2004год.
- ❖ А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- ❖ Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- ❖ Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- ❖ А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.
- ❖ Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
- ❖ Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.
- ❖ О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
- ❖ А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
- ❖ Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- ❖ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
- ❖ Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- ❖ О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
- ❖ О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
- ❖ Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
- ❖ Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
- ❖ Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

## Приложение

### **Инструкция**

**по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.**

#### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при неисправных ракетках
  - при игре на слабо укреплённом столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.



### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.