

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа» Назаровского района  
Д. А. Бляхер



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:  
специалисты методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа» Назаровского района  
\_\_\_\_\_ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:  
специалисты методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на *спортивно-оздоровительном этапе* в течение 3 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;



- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4	6
2	Общая физическая подготовка	37	53
3	Специальная физическая подготовка	24	35
4	Технико - тактическая подготовка	22	32
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	10
6	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	3	4
7	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>144</b>

\*Судейская практика для детей с 16 лет.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).



Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису уделяется воспитательной работе с обучающимися.

Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

## 2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 Содержание программного материала по предметным областям

#### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающегося с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной подготовки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление сильных и слабых сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления требует



определенных знаний. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием учебно-тренировочного занятия, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

Примерные темы теоретической подготовки:

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития 8 граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

*Гигиенические знания и навыки.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

*Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

*Оборудование и инвентарь.*

Характеристика ракеток и их классификация: динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, качества накладки для ракетки. Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

*Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения,



сердечно-сосудистой и нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

*Основы техники игры в настольный теннис.*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

*Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе.*

Общие сведения о травмах. Причины травматизма.

### **3.1.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;





- прыжки на одной и двух ногах; - прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки 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 исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения на развитие быстроты реакции.

Одиночные упражнения с мячами. Парные упражнения с мячами. Упражнения в тройках. Упражнения в соперничестве двух игроков. Игровые упражнения у стола.

Упражнения на развитие координации движений.

Развлекательные упражнения. Упражнения на месте. Прыжковые упражнения. Комбинированные упражнения. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения в упрощенных условиях. Упражнения в изменённых условиях (изменения заданий, упражнений, движений). Упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, скамейки). Упражнения с партнером. Действия в единоборстве с партнером. Специальные упражнения у стола.



### 3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры

В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности. Игровой метод широко используют в настольном теннисе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

*Элементы акробатики.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.*

Подвижные игры применяются на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений обучающихся. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

Игры:

с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов, игра в «крутиловку»; игра одного против двоих и троих.

Эстафеты с элементами настольного тенниса используются на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча.

Также используются игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### Система подвижных игр на совершенствование технических приемов игры в настольный теннис

№	Совершенствование технических приемов	Название игры	Цель
1	Передача мяча на точность	«Перекасти мяч с ракетки на ракетку» «Успей поймать» «Меткий охотник» «Метание мячей»	Закрепление техники передачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.



2	Подача	«Лапта» «Подай и попади» «Снайпер» «Крутиловка»	Закрепление техники подачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.
3	Прием подачи	«Сумей принять» «Кто лучше» «Слепой охотник» «Кто точнее»	Закрепление техники приема подачи мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.
4	Способы подачи и приема мяча	«Паровозик» «Пятнашки» «Круговорот»	Закрепление техники подачи и приема мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции
5	Способы передвижения	«Мини-футбол» «Резинка» Эстафета	Закрепление навыков передвижения во время игры.

### 3.1.4. Избранный вид спорта

*Методика организации занятий по настольному теннису.*

Методы и приемы, используемые при организации занятий по настольному теннису. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий 30 по настольному теннису. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом.

*Методика обучения теннисистов.*

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально - вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Контроль и исправление ошибок при обучении техники. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Методика исправления ошибок.

*Правила соревнований, их организация и проведение.*

Разбор правил соревнований по настольному теннису. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, фора. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа



со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

### **3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- много скоки;
- прыжки в приседе вперед- назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения, и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие ног за голову из положения лежа на спине;
- поднятие туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- отжимание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (вело колеса, мяч, размещенный на оси и т. п.).



### Имитационные передвижения:

- прыжки, шаги и выпады по сигналу,
- приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу,
- упражнения с ракеткой,
- с утяжеленной ракеткой: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок,
- подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы,
- удары слева и справа у тренировочной стенки,
- имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа,
- упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе,
- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками,
- эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх,
- специальные упражнения для пальцев (сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата),
- эстафеты с элементами настольного тенниса,
- основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева,
- групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой,
- различные виды жонглирования мячами,
- игра с мячом у стены,
- ознакомление с основными видами вращения мяча,
- подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз,
- удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

### **3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### Базовая техника.

##### 1. Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

##### 2. Жонглирование мячом.

##### Упражнения с мячом и ракеткой:



- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

### 3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

### 4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения:

а) удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

б) удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

в) удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;



г) удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;

д) удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

#### Базовая тактика.

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером - роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая» - с тренером-преподавателем» и другие.

### **3.2. Общие требования безопасности на занятиях**

#### 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 укрепленном 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. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

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

## **4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.





Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

К концу года обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в настольном теннисе;
- разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в начале и конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, или открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.



Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений и представлена в таблице.



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Вид испытаний	Оценка	СОГ					
		(8-10 лет)		(11-13 лет)		(14-17лет)	
		м	д	м	д	м	д
30 м., с	Неуд	7,1	7,7	6,1	6,6	5,5	5,9
	Уд.	7,0	7,6	6,0	6,5	5,4	5,8
	Хор.	6,7	6,9	5,7	6,0	5,2	5,6
	Отл.	6,5	6,7	5,5	5,8	4,9	5,2
Длина с места см	Неуд	129	119	139	129	159	149
	Уд.	130	120	140	130	160	150
	Хор.	140	130	150	140	180	160
	Отл.	150	140	170	155	205	180
Прыжки на скакалке 1 мин	Неуд	14	19	59	69	69	79
	Уд.	15	20	60	70	70	80
	Хор.	30	30	70	80	80	90
	Отл.	40	50	80	90	90	100
Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики; девочки – отжимание	Неуд	1	3	2	5	5	6
	Уд.	2	4	3	6	6	7
	Хор.	3	6	4	8	8	9
	Отл.	4	10	6	12	10	14
Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку Дев.-30сек, юн-1 мин (раз)	Неуд	46	14	49	22	64	25
	Уд.	45	15	50	23	65	26
	Хор.	50	20	65	26	75	28
	Отл.	55	25	75	28	85	30



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Вид испытаний	Оценка	СОГ					
		(8-10 лет)		(11-13 лет)		(14-17лет)	
		м	д	м	д	м	д
Бег по «восьмерке» (сек)	Неуд	<b>45,1</b>	<b>49,0</b>	<b>38,0</b>	<b>38,9</b>	<b>35,0</b>	<b>37,0</b>
	Уд.	45,0	48,0	37,9	38,8	34,9	36,9
	Хор.	40,0	43,0	33,9	36,7	30,9	34,7
	Отл.	35,0	38,0	30,9	34,6	25,9	32,6
Бег боком вокруг стола (сек)	Неуд	<b>28,1</b>	<b>28,6</b>	<b>27,9</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>27,0</b>
	Уд.	28,0	28,5	27,8	27,9	24,9	26,9
	Хор.	25,0	25,5	24,7	25,1	22,0	23,7
	Отл.	22,0	22,5	21,6	21,9	20,0	20,6
Перенос мячей (сек)	Неуд	<b>54,1</b>	<b>54,1</b>	<b>54,1</b>	<b>54,1</b>	<b>44,6</b>	<b>44,7</b>
	Уд.	54,0	54,0	54,0	54,0	44,5	44,6
	Хор.	50,0	50,0	50,0	50,0	38,0	40,0
	Отл.	45,0	45,0	45,0	45,0	35,0	37,0
Дальность отскока мяча, м	Неуд	<b>&lt;3,5</b>	<b>&lt;3,4</b>	<b>&lt;4,1</b>	<b>&lt;4,0</b>	<b>&lt;4,5</b>	<b>&lt;4,4</b>
	Уд.	3,5	3,4	4,1	4,0	4,5	4,4
	Хор.	4,0	3,9	4,6	4,5	5,1	5,0
	Отл.	4,5	4,4	5,2	5,0	5,6	5,4



## **4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации**

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по настольному теннису.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по настольному теннису проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по настольному теннису.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения; низкий результат 50 % выполнения.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### Литература для педагога:

1. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П. Ю., Романин Н. Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
5. Шестеренкин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.
6. Матыцин О. В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.

### Литература для обучающихся:

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П. Ю., Романин Н. Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В. В.. М. Радуга. 1982.




3. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / Матыцин О. В. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
4. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
5. Розин Б. М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Федерация настольного тенниса России - <http://ttfr.ru/>
3. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
5. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru>

Идентификатор документа 179ac046-dca8-45e7-849e-28eb30980b2c

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор		02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 11:00 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

