





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Николаевская средняя общеобразовательная школа**

Согласована: заместитель  
директора по УР  
 /Л.В. Алексеева  
дата 30.08.2022 г.



Утверждена приказом:  
директор МБОУ  
Николаевской СОШ  
 /Е.С.Тосакова  
№ 03-02-54 от 30.08.2022г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно- спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

д. Николаевка  
2022г.

## **Раздел 1**

### **«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ШСК по настольному теннису.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий для обучающихся отделения тенниса в МБОУ Николаевская СОШ

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно-оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» - физкультурно – спортивной направленности, модифицированная. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Красноярского края с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя Национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ .

14. Устав и локальные акты МБОУ николаевская СОШ

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

## **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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.

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

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

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **Отличительные особенности данной программы**

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 предусматривает:

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

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

### **Уровень программы**

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 144 часа.

**Форма обучения** – очная с применением дистанционных форм обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе до 15 человек.

### **Режим занятий**

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия – 45 минут.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе

1 год – весь период. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.



## **Цель и задачи данной программы**

**Цель:** Создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта. Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации их свободного времени.

### **Задачи:**

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Основные направления подготовки теннисистов**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

### Содержание программы:

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

### Учебный план

№ п/п	наименование тем	всего часов	количество часов учебных занятий	
			теоретические	практические
1.	<b>Теоретические занятия:</b> - физическая культура и спорт в России - гигиенические знания и навыки - профилактика травматизма в теннисе - оборудование и инвентарь - строение и функции организма человека - основы техники игры в теннис	24	24	
2.	<b>Практические занятия:</b> -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка -избранный вид спорта	106		106
3.	Самостоятельная работа	12		12
4.	Контрольные испытания	2		2
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

**Учебный план**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
(ознакомительный уровень сложности)  
из расчета на 36 недели на 2022 год

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровню сложности и году обучения ( в часах )		ВСЕГО (часов)
		Ознакомительный уровень		
		1 год		
1	2	3	4	
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недели):</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	
1.1.	Теоретические основы ФК и С	24	24	
1.2.	Общая физическая подготовка	72	72	
1.3.	Вид спорта	76	76	
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	34	34	
2.2.	Развитие творческого мышления или	32	32	
	Хореография и (или) акробатика			
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		на общеразвивающую	группу	
		основе Программы с	учетом	
			10	

Конкретный годовой учебный план составляется тренером-преподавателем на

педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать - 2 часов.

### **Содержание учебного плана**

#### **Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития 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.

#### **Тема 2. 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.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. 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.

### **Тема 5. 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.

### **Тема 6. 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.

### **Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки**

#### **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, двигательные-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 х 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.

### ***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***

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.

### ***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.

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Упражнения для развития силы***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

### ***Упражнения для развития быстроты***

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

## **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

## **Упражнения для развития выносливости**

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

## **Избранный вид спорта (техническая подготовка)**

*Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.*

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные-решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

На возрастном уровне этапов начальной подготовки 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:

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

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

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

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

- 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) направлениих;

- 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.

### **Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремление к самосовершенствованию.
- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

### Метапредметные результаты

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

### Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня
- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- Владеть простейшими техническими приемами
- Иметь навыки соревновательской деятельности
- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий.

**Раздел № 2**  
**«Комплекс организационно-педагогических условий,**  
**включающий формы аттестации»**

**Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теории</b>	<b>Практики</b>	<b>Формы обучения/контроля</b>
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса.	2	2	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	-	Беседа, упражнения. Входящая диагностика.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	140	2	138	Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности. Демонстрация практических действий. Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка.	36	2	34	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений.
6.	Тактическая подготовка.	22	2	20	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
7.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	Лекция, тестирование, упражнения.
8.	Основы методики обучения и тренировки.	2	2	-	Теоретические и практические занятия.
9.	Планирование и спортивный учет.	2	2	-	Учебное занятие. Анализ.

10.	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	2	2	-	Опрос, беседа. Контрольное тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
11.	Правила соревнований по настольному теннису.	2	2	-	Соревновательные навыки. Опрос.
12.	Игровая и соревновательная подготовка.	24	2	22	Практическое применение знаний на практике.
13.	Самостоятельная работа.	12	-	12	Анализ результатов.
14.	Контрольные испытания.	2	-	2	Опрос, беседа. Показательные выступления.
15.	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>24</b>	<b>228</b>	

### Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### Организационно-методическое обеспечение:

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

## Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблицах 1, 2.

**Таблица 1.**

### Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Спортивное помещение	2
2.	Стол для настольного тенниса	2
3.	Тренажер (резиновый бинт)	1
4.	Тренажер «колесо»	1
5.	Тренажер «стенка»	2
6.	Сетка для настольного тенниса	2
7.	Скакалка обычная	3
8.	Утяжеленная ракетка	1
9.	Корзины для мячей	2
10.	Мячи для настольного тенниса	60
11.	Координационная лестница	1

**Таблица 2.**

### Средства обучения и дидактические материалы

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
2.	Плакат «Подачи в настольном теннисе»	1
3.	Плакат «Правила игры в настольном теннисе»	1
4.	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

## Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Настольный теннис»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;

- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

### **Формы аттестации**

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

**Контроль состояния, обучающегося** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

### **Оценочные материалы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными документами в сроки, соответствующие

календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (Приложение №3). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

**2. В области общей физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)
- психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- гармоничное физическое развитие.

**3. В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.



Приложение 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для общеразвивающих программ обучения по виду спорта «Настольный теннис»**

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	ВОЗРАСТ																	
		6-7		8		9		10		11		12		13		14 и старше			
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д		
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6		5,7		5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0		
	5,5	5,6						5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1		
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6													
		5,7																	
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек	3	6,0	6,1		5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5		5,3	5,4	5,2	5,3			
		5,8	26,1		6,0	5,8	5,8	5,6	5,7										
		6,2	5,9	1	6,1	5,9	5,9	5,7	5,6	5,1	5,2	5,5	5,6	5,4	5,5	5,2			
		6,2	6,3		18	22	22	30	28	5,4	5,2	5,3	5,6	5,7	5,5	5,6			
Прыжки через скакалку за 30 сек		6,0		5	15	20	20	25	25	5,5	4,5	6,0	5,0	4,0	3,3	4,7	3,7		
	15	15	20	12	18	18	22	22	5,2	4,2	5,7	4,7	3,5	3,0	4,5	3,5			
	4	12	12	10	15	15	20	20	5,0	4,0	5,5	4,5	3,0	2,5	4,0	3,3			
		18	3	10	27	22	22			4,7	3,7	5,2	4,2	2,5	2,0	3,5	3,0		
Прыжки через скакалку за 45 сек	10	15		8	25	20	20												
	8	12	1	5	20	15	15												
	5	10	5	25				5,7	4,7										
	25	30	4	23				5,6	4,6										
Прыжок в длину с места (см.)	23	27	3	20				5,4	4,4	5,8	4,8	6,0	5,0	5,2	4,2	6,4	5,4		
	20	25	2	15				5,3	4,3	5,7	4,7	5,9	4,9	5,0	4,0	6,3	5,3		
	15	23	1	10	115	130	125	135	130	5,6	4,6	5,8	4,8	4,7	3,7	6,2	5,2		
	10	20	5		110	125	120	130	125	5,5	4,5	5,7	4,7	4,5	3,5	6,1	5,1		
Отжимание от пола (кол-во раз)	4				105	120		115	170	160	180	170	190	180	210	200			
	3				125	120	100	115	160	150	170	160	180	170	200	190			
	2								150	140	160	150	170	160	190	180			
	1				110	120		115	140	130	150	140	160	150	190	170			
	5	108	103		90	110	100	115	130	120	140	130	150	140	180	160			
		120	4	105	100	110	8	15	12	18	20	18	22	20	24	20			
	115	3	102	90					15	27	22	18	15	20	18	22			
	110	2	100	80	7	12	10	15	12	19	26	21	15	12	18	15			
	105	1	90	70	6	10	9	12	10	20	18	25	20	13	10	16			
	100	5	6	6	5	9	8	10	8			13	19	17	22	19			
	8	4	5	5	4	8	7	8	6			11	8	14	11	18	16	21	18
	7	3	4	4															
	6	2	3	3															
	5																		
	1	2	2	4															

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП:  
- необходимо набрать не менее 15 баллов



## **Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе**

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

### **Самоконтроль**

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышцы. Так результаты в прыжках в длину с места и с

разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх - в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п. - то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
1. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
2. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
3. И. п. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
4. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
5. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
6. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
7. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
8. Бег и ходьба.

9. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

10. Ходьба и восстановление дыхания.

### **Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата**

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

### **Соревнования и спортивные игры**

Многokратные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

### **Полезные советы**

- ↓ Делать утреннюю гимнастику.
- ↓ Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- ↓ Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- ↓ Вести график ведения тренировок и их результативности.
- ↓ Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- ↓ Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- ↓ Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- ↓ Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

## **Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе**

### 1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее-ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

заступ за линию отталкивания или касание её;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами разновремено.

### 3. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

Встать прямо.

Скакалку закинуть за спину.

Взгляд направить перед собой.

Слегка согнуть руки в локтях.

Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

### 4. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно

скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

#### 5. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

### Приложение 4

#### **Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла – ниже среднего;

от 5-7 баллов – средний уровень; от 8 - 9 баллов – выше среднего;

10 баллов и больше – высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка. 1. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

2. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

3. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке).

Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

4. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

5. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1человеку с высокого старта.



**Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно-силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ПДО \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

**Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке**

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочерёдно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением мяча
Результат								
Дата								

Вид испытания	Подача справа и слева с обманным движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

## Приложение 6

### Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

**1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?**

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

**2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?**

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неясное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

**3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?**

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

**4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?**

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

**5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?**

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

**6. Имеет ли право подающий на переподачу?**

Подающий игрок переподает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

**7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?**

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

**8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается.

**9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

**10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?**

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

**11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?**

Нет, не считается.

**12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?**

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

**13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?**

Нет нельзя.

**14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?**

15. Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

**Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?**

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

**16. Куда можно подавать подачи?**

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

**17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?**

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

**18. Как выбрать, кто первый подает подачу?**

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

**19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?**

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

**20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?**

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

**21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?**

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

**22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?**

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

**23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?**

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играть.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.