

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Каневская спортивная школа» муниципального  
образования Каневской район  
(МБУ ДО «Каневская СШ»)

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
протокол № 2 от 30.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор МБУ ДО  
«Каневская СШ»

П.П. Тышенко  
Приказ № 62 от 07.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся – 6-18 лет  
Состав группы- 15-20 человек  
Форма обучения: очная, очно-дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по спортивной работе  
МБУ ДО «Каневская СШ»

ст.Каневская  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	6
3.1.	Теоретическая подготовка .....	6
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	7
3.3.	Изучение и совершенствование техники и тактики .....	7
3.4.	Подвижные игры .....	9
4.	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	11
5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	12
6.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ	13
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	13
	Список литературных источников.....	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- наличие лицензии на реализацию данного вида программы.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается.

Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря.

Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой и доступный для большинства людей инвентарь массовым и увлекательным времяпрепровождением, развлечением для детей.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности,

наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной школе и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в группах спортивной подготовки спортивных школ.

**Цель программы** - реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития физических и личностных качеств занимающихся.

**Задачи программы на спортивно - оздоровительном этапе для вновь зачисленных:**

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- знакомство избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Для учащихся переведённых с других этапов подготовки** основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы: от 6 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

**Сроки реализации** программы и предъявляемые требования:

- спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта, допущенных врачом, а также из учащихся спортивной школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Прием на программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на программу не проводится.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп по виду спорта;
- основа обучения – бюджетная или договорная;
- направления физической подготовки.

За сформированными группами закрепляется тренерский состав.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по данной программе и показавшие способности в области физической культуры и спорта, на основании результатов сдачи

контрольных нормативов могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это документ, определяющий объемы развития двигательной активности у детей, формирования здорового образа жизни.

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

В соответствии с учебным планом составляется график (расписание) тренировочных занятий в течение недели.

В спортивно-оздоровительных группах учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

*Годовой план составляет 46 недель, 276 часов подготовки в год.*

Таблица № 1

### Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	Настольный теннис
	Возраст зачисления на обучение	От 6 до 18 лет
	Продолжительность этапа СО	Один год
1	Разделы подготовки	
1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80
1.4.	Техническая подготовка	40
2	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>276</b>
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может

быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15-20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

#### **Темы**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Каневском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

#### **Основы техники и тактики игры.**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

#### **Оборудование и инвентарь.**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

#### **Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий; круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

#### **Участие в соревнованиях.**

После того как занимающиеся овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий.

Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

#### **Судейская практика.**

С первого выступления в соревнованиях, занимающиеся должны участвовать в судействе учебных игр. По мере роста спортивного мастерства обучающихся тренер-преподаватель должен привлекать юных спортсменов к судейству соревнований различного уровня.

### **Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

### **Контроль подготовленности занимающихся.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

## **3.2 Общая и специальная физическая подготовка**

### **Задачи ОФП**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в настольном теннисе при выполнении специальных заданий в игре.

Подготовка к выполнению норм ГТО — основа общей физической подготовки.

### **Задачи СФП**

СФП - целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с удара ми — 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом

Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры. Развитие тактического мышления.

## **3.3. Изучение и совершенствование техники и тактики настольного тенниса**

### **Методика обучения.**

Основными педагогическими методами 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, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, 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 (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 занимающимися 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 половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (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 их сочетание.

#### **Базовая тактика**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по 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» и другие.

### Практические занятия

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение основных стоек теннисистов.

Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;

д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет — двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем.

### 3.4. Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с малоподвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

### **Подвижные игры, рекомендуемые для применения тренерам-преподавателям**

1. Мяч навстречу мячу
2. Мяч в горку
3. Выбей соперника
4. Кто быстрее
5. Из обруча в обруч
6. Обведи партнера
7. Мяч в обруч
8. Эстафета с ведением мяча
9. Выбей мяч из котла
10. Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча
11. Без промаха
12. Охотники и зайцы
13. Передача и ловля мяча на месте
14. Передача и ловля мяча при смене мест
15. Встречные передачи
16. Передача мяча в "отрыв"
17. Передача мяча в движении
18. Двое против одного
19. Ведение мяча во встречных колоннах
20. Ведение мяча с неожиданной остановкой
21. Ведение мяча с обводкой предметов
22. Ведение мяча при сопротивлении защиты
23. Внутренний заслон
24. Наружный заслон
25. Заслон с сопровождением
26. Бросок в ворота
27. Броски в цель
28. Бросок после ведения мяча
29. Быстрый рывок
30. Бросок в прыжке
31. Броски мяча в парах
32. Броски мяча с закрытых позиций
33. Обманные движения
34. Обойди соперника
35. Без промаха
36. Эстафета с ведением мяча по периметру
37. Броски при ведении мяча
38. Броски мяча по воротам
39. Броски с закрытых позиций
40. Быстрый прорыв в нападении
41. Попади в квадрат

42. Подай и попади
43. Снайперы
44. Сумей принять
45. Кто лучше подаст и примет мяч

#### 4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) учащиеся могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации и контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно, проводятся в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора школы.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов. Минимальный балл- 12.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке по настольному теннису для групп СО

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)							
			6	7	8	9	10	11	12	13 и выше
1	Бег на 30м (сек)	5	5,60	5,55	5,45	5,35	5,25	5,15	5,10	5,05
		4	5,65	5,60	5,55	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10
		3	5,75	5,65	5,60	5,55	5,40	5,30	5,20	5,15
2	Прыжки в длину с места (см)	5	153	156	157	165	170	175	180	185
		4	151	155	156	157	165	170	175	180
		3	150	153	154	156	160	165	170	175
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	5	32	38	42	77	83	88	94	100
		4	30	35	32	75	77	83	88	94
		3	27	33	35	70	75	77	83	88
4	Метание мяча для настольного тенниса (см)	5	300	330	400	430	450	480	500	520
		4	260	300	380	400	430	450	470	490
		3	230	250	300	350	400	430	450	470

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)							
			6	7	8	9	10	11	12	13 и выше
1	Бег на 30м (сек)	5	5,90	5,85	5,80	5,60	5,55	5,45	5,40	5,35
		4	5,95	5,90	5,85	5,80	5,60	5,55	5,45	5,40
		3	6,05	5,95	5,90	5,85	5,80	5,60	5,55	5,45
2	Прыжки в длину с места (см)	5	148	151	152	159	165	168	172	176
		4	147	150	151	152	159	165	168	172
		3	146	148	150	151	152	159	165	168
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	5	26	34	38	71	77	83	88	99
		4	25	32	34	64	71	77	83	91

		3	22	27	31	60	64	71	77	83
4	Метание мяча для	5	280	300	320	350	390	400	420	450
	настольного	4	250	280	290	330	350	370	380	400
	тенниса (см)	3	200	250	240	300	330	350	370	380

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительного этапа*

В результате освоения данной программы обучающийся должен

#### **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спорта;

- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства;

#### **уметь:**

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

#### **владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

## 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 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.

#### **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-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **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.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М., 1982.
2. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. М., 1980.
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974.
4. Гогунев Н.Е., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта -М.: – CADEMIA, 2000.  
.Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие.-М.Советский спорт.2014г.
5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР «Настольный теннис».-М.Советский спорт. 2004г
6. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. : Лениздат, 1989.

7.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.М.»Просвещение»,1987,- 222с.

8.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва Издательский центр»Академия» 2001.-480с.

9. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998. 19с.

10. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

#### **Интернет ресурсы:**

Оздоровительный бег: [/http://cnit.ssau.ru/kadis/beg\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html)

Программа по настольному теннису. Сайт обучения секретам игры [sportvnutritebja.ru](http://sportvnutritebja.ru)

