

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 26.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГБПОУ АТСП  
от 31.10.2023 г. № 806

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
Срок реализации – 1 год, 118 часов.

Автор программы:  
Мальшева Наталья Михайловна,  
педагог дополнительного  
образования

Арзамас, 2023 год

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Календарно - тематический план.
4. Содержание программы.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования “настольный теннис” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

### **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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в студенческой среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого преподавателя.

Очень важно, чтобы занимающийся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности студента, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия студента, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья подростка.

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

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

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

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

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

#### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### ***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся 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;
- позиционирование здорового образа жизни, профилактика правонарушений.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на студентов 1-4 курсов.

**Срок реализации программы** - 1год.

Количество учащихся в группах: 15-20 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 1 часу, 118 часов в год.

**Форма организации:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма подведения итогов:** соревнования.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Будут знать:**

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

### **Будут уметь:**

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
  - Освоят накат справа и слева по диагонали;
  - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
  - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
  - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
  - топ–спин справа по подставке справа;
  - Научатся делать топ спин слева по подставке;
  - Освоят технику топ спин слева по подставке;
  - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
  - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
  -

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности занимающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных, участия в соревнованиях разных уровней.

## 2. Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические знания	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	10	1	
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		1	
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1	
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1	
5.	Общая физическая подготовка	35		35
6.	Специальная физическая подготовка	26		26
7.	Техническая подготовка	15		15
8.	Игровая подготовка часов	15		15
9.	Тактическая подготовка часов.	15		15
10.	Соревнования	8		8

### 3. Календарно - тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			сентябрь
1	История развития настольного тенниса в России.	1	
2	Правила игры соревнования и их организация.	1	
3	Способы держания ракетки "хватка" их разновидности.	1	
4	Что такое "срезка?" Срезка слева, срезка справа.	1	
5	Накат слева.	1	
6	Накат справа.	1	
7	Подача мяча. Техника выполнения.	1	
8	Подача "маятник".	1	
9	Подача "веер".	1	
10	Топ-спин	1	
11	Топ-спин справа.	1	
12	Топ-спин слева.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			октябрь
13	Удар подставка.	1	
14	Подставка слева.	1	
15	Подставка справа.	1	
16	Подрезка.	1	
17	Подрезка справа.	1	
18	Подрезка слева.	1	
19	"Свеча"	1	
20	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1	
21	Совершенствование различных финтов кистью руки.	1	
22	Совершенствование ударов по "свече", ударов "подрезкой", против "подставок" и "подрезок".	1	
23	Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отображение укороченных мячей после сильных ударов, отображенных на расстоянии 3 м от стола.	1	
24	Соревнования внутри техникума.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			ноябрь
25	Соревнования городские.	1	



26	Соревнования городские.	1	
27	Соревнования городские.	1	
28	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими защитными ударами.	1	
29	Сочетание и чередование сильно подрезанных мечей с ударами "топ-спин".	1	
30	Совершенствование различных финтов кистью руки.	1	
31	Совершенствование ударов по «свече», ударов "подрезкой" против "подставок" и "подрезок".	1	
32	Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1	
33	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1	
34	Удары "откидка" справа, слева по диагонали и по прямой.	1	
35	Удары "накат" справа, слева по диагонали и по прямой.	1	
36	Сочетание ударов, накат справа и слева в левый угол.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			декабрь
37	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими защитными ударами.	1	
38	Сочетание и чередование сильно подрезанных мечей с ударами "топ-спин".	1	
39	Совершенствование различных финтов кистью руки.	1	
40	Совершенствование ударов по «свече», ударов "подрезкой" против "подставок" и "подрезок".	1	
41	Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1	
42	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1	
43	Парные игры с различными партнёрами и противниками.	1	
44	Игры двумя мячами "накатами" слева и справа, в 1 крутиловку втроём.	1	
45	Удары по мячу накатом.	1	
46	Удары по мячу с полулёта.	1	
47	Удары по мячу подрезкой.	1	
48	Игра в ближней и дальней зонах.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			январь
49	Вращение мяча.	1	

50	Одномажные и двухмажные перемещения.	1	
51	Накат по прямой при длинной подаче.	1	
52	Подачи верхние и боковые.	1	
53	Сочетание ударов, накат справа и слева в левый угол	1	
54	Контрнакат поступательным вращением.	1	
55	Совершенствование техники и практики игры по всему пройденному материалу	1	
56	Удар накатом с подрезанного мяча.	1	
57	Кручёная "свеча" в броске.	1	
58	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими защитными ударами.	1	
59	Игра в защите.	1	
60	Удары по мячу накатом	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			февраль
61	При своей подаче, короткая подача.	1	
62	При своей подаче, длинная подача.	1	
63	. Сочетание и чередование сильно подрезанных мечей с ударами "топ-спин".	1	
64	Вращение мяча в разных направлениях.	1	
65	Атакующие удары.	1	
66	Тренировка удара накатом у стенки, удары на точность.	1	
67	Удары "накат" справа, слева по диагонали и по прямой.	1	
68	Сочетание ударов "накат" справа, слева в левый угол стола	1	
69	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами "топ-спин" и накат.	1	
70	Совершенствование техники и практики игры по всему пройденному материалу.	1	
71	Совершенствование точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полёта мяча.	1	
72	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			март
73	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1	
74	Совершенствование различных финтов кистью руки.	1	

75	Совершенствование ударов по "свече", ударов "подрезкой", против "подставок" и "подрезок".	1	
76	Изучение сложных передвижений па косые мячи, броски на отображение укороченных мячей после сильных ударов, отображенных на расстоянии 3м от стола.	1	
77	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1	
78	Отражение ударов "топ-спин" подставкой и "подрезкой" и ударов справа и слева.	1	
79	Индивидуальный метод обучения тренировки теннисистов	1	
80	Комбинированный метод обучения тренировки теннисистов.	1	
81	Групповой метод обучения тренировки теннисистов.	1	
82	Игра с ударами по мячу с накатом,	1	
83	Приём мяча, удар по мячу с полулета.	1	
84	Использование удара с подрезкой.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			апрель
85	Удар по мячу срезка.	1	
86	Удары мяча на точность.	1	
87	Парные игры с соперником.	1	
88	Отражение мяча во время игры "подставкой".	1	
89	Отражение мяча во время игры подрезкой.	1	
90	Чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин.	1	
91	Броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов	1	
92	Несильный кистевой накат и середину стола во время игры.	1	
93	Имитационные упражнения (атакующие удары) в игре.	1	
94	Короткая подача мяча в игре.	1	
95	Длинная подача мяча в игре.	1	
96	Подача мяча накатом в игре.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			май
97	Нкат по прямой при длинной подаче.	1	
98	Использование удара с подрезкой.	1	
99	Одношажные перемещения игрока.	1	
100	Особенности ухода за ракетками.	1	
101	Особенности ремонта ракеток типа «сендвич».	1	
102	Разучивание приемов психорегулируемой тренировки.	1	

103	Скрестные шаги во время передвижения у стола.	1	
104	Приставные шаги во время передвижения у стола.	1	
105	Выпады вперед во время передвижения у стола.	1	
106	Выпады назад во время передвижения у стола.	1	
107	Выпады в сторону во время передвижения у стола.	1	
108	Удар накатом у стенки.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			ИЮНЬ
109	Удары мяча на точность.	1	
110	Парные игры с соперником.	1	
111	Отражение мяча во время игры "подставкой".	1	
112	Отражение мяча во время игры подрезкой.	1	
113	Чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин.	1	
114	Броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов	1	
115	Удары мяча слева в броске по укороченному мячу.	1	
116	Контроль верхней подачи мяча.	1	
117	Проверка нижней подачи.	1	
118	Контроль подачи накатом.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>118</b>	

## **4. Содержание программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 часа**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

#### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

#### **Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

## **Раздел. 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 35 часов.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

## **Раздел.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 26 часа**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 15 часов**

##### **Основные технические приемы:**

##### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

##### 2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

##### 3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

##### 4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

##### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

##### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

##### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## **Раздел 5. Тактическая подготовка – 15 часов**

### **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

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

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## **Раздел 6. Игровая подготовка – 15 часов**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*



- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

### **Требования к уровню подготовки.**

#### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 8 часа**

##### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

##### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

##### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

##### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

##### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.  
Описание тестов.**

***Физическая подготовка:***

• ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

• ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

• ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

**Нормативы по технической подготовленности**

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Наименование технического приема</i></b>	<b><i>Кол-во ударов</i></b>	<b><i>Оценка</i></b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до	Хор. Удовл.

		29	
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### **Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

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

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

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

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

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

## 5. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, Правила судейства.	положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего	тестирование, учебная игра, промежуточные тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	тестирование, учебная игра, промежуточные тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование

## 6. Список литературы

- Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионской игры и подготовки / С.П., 2021/
- Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены. - М.: Советский спорт, 2018.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2019
- Гущин В.И., Шевченко О.И., Виноходова А.Г. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов (методические рекомендации) – М.: ГНЦ РФ ИМВП РАН, 2022..
- Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. С.-Петербург, 2021
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – С.-Петербург, Москва, Краснодар, 2021
- Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: «Астрель», 2019
- Сав.С. Теннис: техника и тактические приемы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021
- Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / под общей редакцией В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2019
- Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры. Часть 2 под общей редакцией Скородумовой А.П., тарпищева Ш.А. М.2021.
- Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. – М.: АСТ-Пресс, 2019