

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино  
Протокол № 2 от 22.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Врио Директора МАОО ДО ДЮСШ  
р.п. Лунино  
К.М Антонов  
Приказ № 81 от 22.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Возраст: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Серёдкина А.М.

р.п. Лунино  
2022

## СОДЕРЖАНИЕМ ПРОГРАММЫ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>10</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОГО УРОВНЯ.....</b>	<b>11</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ.....</b>	<b>14</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ.....</b>	<b>17</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>24</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Настольный теннис* – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

В игре принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра). Игра проводится на специальном столе, разделенном посередине сеткой. Соперники поочередно отбивают ракетками теннисный шарик через сетку.

*Направленность программы: физкультурно-спортивная.*

*Программа рассчитана на детей и подростков 10-17 лет.*

*Срок реализации программы – 3 года.*

Программа реализуется в форме секции.

*Форма обучения – очная.*

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа р.п. Лунино» и учитывает требования следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

## **Актуальность программы**

**Настольный теннис** – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – координации движений, скоростно-силовых качеств, выносливости, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в меткости, быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

**Цель Программы** - содействие всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через обучение игре в настольный теннис.

### **Основные задачи Программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом посредством привития у них интереса к занятиям настольным теннисом;
- физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости,

специальной тренировочной выносливости;

- утверждение здорового образа жизни;
- формирование сознательного отношения к укреплению здоровья;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование необходимых теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта, настольного тенниса;
- обучение основным приемам техники игры в настольный теннис и тактическим действиям;
- приобщение к соревновательной деятельности;

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» позволит сформировать у обучающихся закрепленную осознанную и устойчивую привычку, основанную на знании о физическом здоровье, работоспособности, организации режима повседневной физической активности и базисе сформированных жизненно важных умений и навыков. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций, этой формы культурных потребностей и знаний у обучающихся, сможет в дальнейшем способствовать активному поиску своего пути в организации процесса физического совершенствования.

Программа рассчитана на обучение лиц в возрасте от 10 лет. Срок реализации Программы – 3 года.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, а также повышение уровня технической и технико-тактической подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится исходя из следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности

учащегося в процессе многолетнего обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются комплексные занятия, сочетающие в себе теоретические и практические компоненты, теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры.

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом. В начале обучения они проходят тестирование по общей физической подготовленности для выявления уровня физического развития и наличия или отсутствия первоначальных навыков для занятий настольным теннисом. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

**Формы организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

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

Результативность учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

#### Режим учебно-тренировочной работы

Уровни усвоения	Количество тренировок в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый	3	6	216
Базовый	3-5	9	324
Продвинутый	3-5	9	324

## II. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

На стартовом уровне тренировочная нагрузка в неделю по Программе составляет 6 академических часов в неделю, соответственно общая учебно-тренировочная нагрузка составляет (36 учебных недель) - 216 часа в год. Однако спортивная школа при составлении расписания занятий может корректировать режим учебно-тренировочной работы с учетом возможностей организации, в зависимости от контингента обучающихся. На базовом и продвинутом уровне, объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 9 часов, соответственно общая учебно-тренировочная нагрузка составляет (36 учебных недель) - 324 часа в год.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

***Программа включает 3 уровня освоения:***

- 1. стартовый**
- 2. базовый,**
- 3. продвинутый.**

***Стартовый уровень (1 год обучения).***

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям настольным теннисом. На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

***Базовый уровень (2 год обучения).***

Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и района.

***Продвинутый уровень (3 год обучения).***

Содержание продвинутого уровня включает в себя: совершенствование полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне района и области.

***Задачи стартового уровня:***

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстроты, ловкости, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей (быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств).

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

### ***Задачи базового уровня:***

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств-быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

### *Задачи продвинутого уровня:*

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта.

3. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

4. Обучение широкому арсеналу технико – тактических приемов игры: разнообразные способы подачи и их приема, ударов, передвижений, их совершенствования и применения в соревновательных условиях.

5. Изучение теории правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико – тактической подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно - тренировочных занятий и судейства соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни программы		
		стартовый	базовый	продвинутый
1.	Теоретическая подготовка	2	4	4
2.	Общая физическая подготовка	48	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	26	34	32
4.	Техническая подготовка	48	56	106
5.	Тактическая подготовка	30	56	50
6.	Игровая подготовка	50	108	60
7.	Участие в соревнованиях	6	24	26
8.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8
9.	Контрольные переводные испытания	2	4	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

#### Учебно – тематический план стартового уровня

	Темы программы	всего часов	теория	практика	Форма контроля/ аттестации
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа, Запись в журнал
2	Общая физическая подготовка	48	2	46	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	48	2	46	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	50	2	48	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	2	-	2	Сдача нормативов

	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	
--	-------------------------------	------------	-----------	------------	--

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОГО УРОВНЯ**

##### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

###### ***Теория:***

- план работы секции;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- история возникновения и развития настольного тенниса;
- роль занятий физической культурой в укреплении здоровья (организма человека);
- правила игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование.

***Контроль:*** Проверка знаний и умений по соблюдению правил техники безопасности.

Проверка знаний исторического развития настольного тенниса.

Проверка знаний и умений по правилам игры в настольный теннис.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

###### ***Теория:***

- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма;
- повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок;
- повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

###### ***Практика:***

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола;
- спортивная игра.

**Контроль:** проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 ч)**

**Теория:** теоретические сведения о выполнении упражнений на гибкость, прыжковую ловкость, выносливость, внимание и быстроту реакции.

**Практика:**

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- упражнения на выносливость;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

**Контроль:** проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** краткие теоретические сведения о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, о разновидностях подачи мяча.

**Практика:**

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;

**Контроль:** проверка знаний и умений по технической подготовке.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Теория:**

- объяснение и показ тренера различных тактик игры с разными противниками, основных тактических вариантах игры;

- просмотр обучающего фильма по теме занятий.

**Практика:**

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;

- изучение подач;

**Контроль:** правильность и выполнение тактических приемов.

## **Раздел 6. Игровая подготовка**

**Теория:** повторение теоретических сведений о способах держания ракетки, о способах передвижения теннисиста, об основных технических и тактических приёмах игры.

### ***Практика:***

- парные игры:
- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника
- игра атакующего против атакующего

**Контроль:** Применение изученных технических и тактических приемов.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях**

**Практика:** участие в соревнованиях внутри секции

**Контроль:** результативность участия в соревнованиях, анализ игры.

## **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Судейство соревнований по настольному теннису.

**Практика:** участие в соревнованиях внутри секции и товарищеских встречах.

**Контроль:** проверка знаний в судействе на соревнованиях.

## **Раздел 9. Контрольные переводные испытания.**

**Практика :** индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов

**Контроль:** проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

### **Учебно – тематический план базового уровня**

	<b>Темы программы</b>	<b>всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Запись в журнал
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Контрольные задания, Нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	56	2	54	Контрольные задания по технике игры

5	Тактическая подготовка	56	2	54	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	108	-	108	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	24	-	24	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Общее количество часов</b>	<b>324</b>	<b>14</b>	<b>310</b>	

## V. СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### *Теория:*

- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

**Контроль:** Проверка знаний и умений по соблюдению правил техники безопасности. Умение оценивать собственное самочувствие и уровень физической подготовленности.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### *Теория:*

- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма;
- повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок;
- повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

***Практика:***

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола;
- спортивная игра.

***Контроль:*** проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

***Теория:*** Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями.

***Практика:***

- упражнения для развития прыжковой ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

***Контроль:*** проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

***Теория:*** Техника вращения мяча основные виды вращения мяча, прием нападающего удара. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

***Практика:***

- отработка техники хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- отработка передвижений теннисиста;
- отработка стойки теннисиста;
- отработка основных видов вращения мяча;
- отработка подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар).
- отработка техники приема подач.

***Контроль:*** Правильность выполнения технических приемов.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### ***Теория:***

- объяснение и показ тренера различных тактик игры с разными противниками, основных тактических вариантах игры;
- просмотр обучающего фильма по теме занятий.

### ***Практика:***

- выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;
- тренировка основных стоек теннисистов;
- тренировка ударов у тренировочной стенки;

***Контроль:*** проверка знаний и умений по основам тактики игры.

## **Раздел 6. Игровая подготовка**

***Теория:*** теоретические основы игры.

### ***Практика:***

- Парные игры:
- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника
- игра атакующего против атакующего

***Контроль:*** Применение изученных технических и тактических приемов.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях**

***Теория:*** Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования – их планирование, организация и проведение.

***Практика:*** Участие в районных соревнованиях.

***Контроль:*** Знание правил организации соревнований по настольному теннису, их видов; результативность участия в соревнованиях.

## **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика**

***Практика:*** ведение протоколов игр и соревнований .

Ведение тренировки в младшей группе под наблюдением тренера

***Контроль:*** проверка знаний и умений в инструкторской и судейской практике.

## **Раздел 9. Контрольные переводные испытания.**

***Практика :*** индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов

***Контроль:*** проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

## Учебно – тематический план продвинутого уровня

	Разделы программы	всего часов	теория	практика	Форма контроля/ аттестации
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Запись в журнал
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	56	2	54	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	56	2	54	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	114	-	114	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	26	-	26	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Общее количество часов</b>	<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### *Теория:*

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом
- понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.
- круговая и олимпийская система соревнований;

**Контроль:** Знание правил предупреждения травматизма при занятиях спортом;

знание основ самоконтроля и врачебного контроля.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### ***Теория:***

- изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма;
- повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок;
- повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

### ***Практика:***

- разминочные упражнения в начале тренировки;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола;
- спортивная игра.

***Контроль:*** проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

***Теория:*** Выполнение упражнений с набивными мячами, метание на дальность, имитация ударов.

### ***Практика:***

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

***Контроль:*** правильность выполнения упражнений по СФП.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** Пути совершенствования сверхкрученного удара «топ-спин».

**Практика:**

Отработка подач мяча:

- «маятник»,
- «челнок»,
- «веер»,
- «бумеранг»,

Отработка ударов по теннисному мячу:

- Удар без вращения – «толчок»
- Удар с нижним вращением – «подрезка»
- Удар с верхним вращением – «накат»
- Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствование подач:

- по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа;
- по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева.

Совершенствование техники приёма «кручёная свеча»

Совершенствование техники приёма плоский удар.

**Контроль:** Правильность выполнения технических приемов.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Теория:** Тактические действия при участии на соревнованиях.

**Практика:**

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар; -  
заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние (20–30 см);
- высокие (50–60 и выше).

**Контроль:** Правильность и уместность выполнения тактических приемов.

**Раздел 6. Игровая подготовка**

**Практика:**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

**Контроль:** учебные игры, анализ результатов.

## **Раздел 7. Контрольные игры и соревнования**

**Теория:** объяснение, беседа по правилам контрольных игр и соревнования.

**Практика:** игра защитника против атакующего;

- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.
- участие в районных и областных соревнованиях.

**Контроль:** контрольные игры и соревнования, анализ результатов.

## **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Состав судейской коллегии и обязанности судей;

Судейство соревнований по настольному теннису.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Знание правил судейства соревнований по настольному теннису; результативность участия в соревнованиях.

## **Раздел 9. Контрольные переводные испытания.**

**Практика :** индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов

**Контроль:** проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

***По окончании 1-го года обучения занимающийся должен знать:***

- правила одиночных игр;
- технику выполнения основных ударов ;
- историю развития настольного тенниса в России;
- историю развития игры в мире;
- технику выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных);
- технику выполнения комбинаций ударов;
- иметь представление о круговой и олимпийской системе соревнований.

***К концу 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:***

- выполнять основные технические приемы игры;

- судить одиночные игры;
- выполнять простые движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять (не серийно) сложные технические приемы;
- судить одиночные и парные игры.

***По окончании 2-го года обучения занимающийся должен знать:***

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов;
- историю развития игры в России.

***К концу 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:***

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

***К концу 3-го года обучения обучающиеся должны знать:***

- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;

- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- психологический настрой организма во время розыгрыша очка;
- влияние накладок на технику и тактику игры;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- тактические варианты игры при игре против защиты и нападения.
- способы корректировки техники и тактики игры;
- способы психологического давления на теннисиста.

***К концу 3-го года обучения обучающиеся должны уметь:***

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;

- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.
- регулировать свое психологическое состояние по ходу встречи;
- анализировать технику и тактику игры свою и соперника до встречи и во время неё;
- обучать теории и практике игры;
- в совершенстве комбинировать сложные элементы игры;

## VII. КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м
2. Координация	Челночный бег 30 м (3x10м)	Челночный бег 30 м (3x10м)
3. Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Скоростно-силовые качества	<p><i>Для обучающихся 10-15 лет</i> Метание мяча (весом 150 г)</p> <p><i>Для обучающихся от 16 лет и старше</i> Метание спортивного снаряда (гранаты весом 700 г)</p>	<p><i>Для обучающихся 10-15 лет</i> Метание мяча (весом 150 г)</p> <p><i>Для обучающихся от 16 лет и старше</i> Метание спортивного снаряда (гранаты весом 500 г)</p>
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

## **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

#### Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979 г.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Кто станет теннисистом?»  
«Спортивные игры», 1973г.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001 г.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998 г.
5. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000 г.
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
7. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
8. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС, 1999 г.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991 г.
10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989г.
11. Правила настольного тенниса. – М. 2012. - «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006г.
12. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005г.
13. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007г.
14. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001г.