

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Смена»  
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»  
от 31.08.2023 г. № 12-УД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень сложности: стартовый уровень

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе МБУ  
ДО СШ «Смена»

Зубарев Роман Сергеевич - тренер-преподаватель  
по настольному теннису МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,  
ЗАТО Железногорск,  
г. Железногорск  
2023 год

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
Объём Программы. ....	5
Содержание Программы. ....	6
Планируемые результаты освоения Программы. ....	7
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> ...	7
Учебный план. ....	7
Календарный учебный график. ....	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки). ....	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса. ....	20
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	22
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки). ....	22
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. ....	27
<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	29
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся. ....	30
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений. ....	31
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	33
Материально - технические условия реализации Программы. ....	33
Информационно - методические условия реализации Программы. ....	33
Приложение № 1. ....	35

### Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Настольный теннис".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Настольный теннис".

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

*Актуальность* Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий. Группы могут формироваться как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными.

Программа имеет «стартовый уровень» сложности.

*Целевой направленностью* Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

*Образовательные задачи* направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в настольном теннисе;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

*Воспитательные задачи* направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых и нравственных качеств, профилактику асоциального поведения,

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

## **I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно - педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### ***Объём Программы***

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

### ***Содержание Программы***

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в настольный теннис и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной подготовки), в

методических документах, необходимых для обеспечения образовательного процесса;

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

### ***Планируемые результаты освоения Программы***

*В результате обучения по Программе учащийся:*

получит начальные знания о физической культуре и спорте;

овладеет техническими приёмами вида спорта «настольный теннис»;

повысит уровень физической подготовленности;

овладеет основами тактической подготовки вида спорта «настольный теннис»;

сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «настольный теннис», посредством повышения уровня интегральной подготовленности;

получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;

сформирует начальные навыки инструктора по спорту и судьи по виду спорта «настольный теннис».

*В результате обучения по Программе у учащегося:*

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;

сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;

будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;

будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Учебный план***

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет

перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

### ***Календарный учебный график***

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

### ***Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки)***

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

#### *1 год обучения*

#### ***Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

*Гимнастические упражнения*: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения*: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

#### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## *2 год обучения*

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными

перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «настольный теннис».

#### *1 год обучения*

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-

назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

*Развитие специальных координационных способностей:* *жонглирование:* жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой, без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

## *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей*

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему»,

«Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднятие ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторной перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

*Развитие специальных координационных способностей:* *жонглирование:* жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой, без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «настольный теннис».

#### *1 год обучения*

#### **Обучение техническим приёмам настольного тенниса**

*Базовая техника.*

*Хватка ракетки:* способы держания ракетки; правильная хватка ракетки; многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

*Жонглирование мячом:* 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.

*Упражнения с мячом и ракеткой:* подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары о стенку 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 неё правой и левой стороной ракетки; 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.

*Овладение базовой техникой с работой ног:* 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 (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары.

*Техника передвижения:* бесшажный способ передвижения; шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо, вперёд-назад с выполнением ударных действий; одиночные и серийные передвижения и удары.

*Технические приёмы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка.

*Технические приёмы с верхним вращением:* накат: имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой; игра у стенки, на столе с тренером

(партнером) одним видом удара (только справа или только слева); сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; 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 при игре с тренером (партнером); накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Поддача:* освоение подач слева и справа без вращения; подача накатом.

### *2 год обучения*

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), удары различные по силе (сильный, слабый), скорость и быстрота полёта мяча высокие.

*Атакующий удар слева:* в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

*Подставка:* подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

*Срезка:* быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно); срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева; снижение траектории полёта мяча и увеличение вращения мяча.

*Накат:* накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Подрезка:* подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

*Поддача:* подача накатом и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

*Приём подачи:* приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накатом мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

*Передвижение:* способы передвижений одношажный, скользящий, попеременный, прыжки, рывки в соответствии с ситуацией.

*Техника комбинаций:* варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

#### *1 год обучения*

*Базовая тактика:* игра накатом - игра одним ударом из одной точки в одном направлении; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами.

#### *2 год обучения*

*Базовая тактика.*

*Игра в нападении:* игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта

мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите: срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

*1 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

*История развития настольного тенниса:* история возникновения настольного тенниса как вида спорта; характеристика настольного тенниса.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

*2 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

*Сведения о строении и функциях организма человека:* сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

*1 год обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровые упражнения; учебные игры.

*2 год обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

*1 и 2 годы обучения*

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных

мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

*1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

*2 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «настольный теннис».

*1 год обучения*

Правила вида спорта «настольный теннис», судейство учебных игр.

*2 год обучения*

Правила вида спорта «настольный теннис», судейство неофициальных спортивных соревнований.

***Особенности организации учебно-тренировочного процесса***

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

*Основной формой* организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также продолжительность учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

## Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем учебной нагрузки в неделю (час.)
СОГ «стартовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### *Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)*

##### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

*Лекция* - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

*Семинарское занятие* (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

*Цель семинарского занятия* - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной

работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

*Формы проведения семинарских занятий:* развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка в системе подготовки настольного тенниса направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям настольного тенниса, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в системе подготовки настольного тенниса направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

*Основной формой организации* занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки хоккеистов.

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

*Основной формой организации* занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка в настольном теннисе направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

*Основной формой организации* занятий по тактической подготовке является - учебно-тренировочное занятие с группой, в рамках теоретических и практических занятий.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

### *Интегральная подготовка*

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки в настольном теннисе. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главным средством интегральной подготовки является специально организованная и управляемая тренером-преподавателем двусторонняя учебная игра.

*Основными формами организации* занятий по интегральной подготовке являются - учебно-тренировочное занятие с группой, участие в спортивных соревнованиях.

### *Участие в спортивных соревнованиях*

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по настольному теннису (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису.

#### *Инструкторская практика*

*Инструкторская практика* направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений, применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

#### *Судейская практика*

*Судейская практика* направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по настольному теннису и включает в себя: изучение правил вида спорта «настольный теннис», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

### ***Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе***

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

#### *Виды воспитания:*

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.
3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

*Средства:* учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

*Методы:* нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого

являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

#### **IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

*Входное тестирование* проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблица № 2).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки, предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

***Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся***

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся*

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
2.1	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	2	2	2
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения</i></b>				
3.1	Накат справа по диагонали	техника выполнения	-	техника выполнения	-

3.2	Накат слева по диагонали	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Сочетание наката справа и слева	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 2	не менее 2	не менее 2

### ***Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений***

#### *Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке*

##### Челночный бег 3x10 метров

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

##### *Методические указания:*

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

##### Прыжок в длину с места

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат

измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Метание теннисного мяча в цель*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Метание теннисного мяча производится с расстояния 6 метров в закреплённый на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метров от пола.

Испытуемый подходит к контрольной линии (6 метров от стены) и выполняет метание мяча в цель (обруч).

*Система оценок:* фиксируется количество попаданий в обруч, из 5 -ти бросков (попадание в край обруча засчитывается как удачная попытка).

*Методические указания:*

- заступать за контрольную линию во время выполнения упражнения, запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Техническая подготовка*

*Накат справа (слева) по диагонали*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять удары накатом справа по диагонали против накатов по диагонали со стороны соперника.

*Система оценок:* контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения: упражнение выполняется слитно, без остановок.

*Сочетание наката справа и слева*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять поочерёдные удары накатом справа и слева по диагонали и по прямой, посылая мячи в правый угол соперника, против накатов со стороны соперника.

*Система оценок:* контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения: упражнение выполняется слитно, без остановок.

**V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

***Материально-технические условия реализации Программы***

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал, раздевалки, душевые или умывальники, туалеты, теннисные столы с сеткой, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

***Информационно-методические условия реализации Программы***

***Информационно-методическое обеспечение***

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

2. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

5. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

6. Ормаи Л. Современный настольный теннис Москва, ФиС, 1985.

*Информационные образовательные ресурсы*

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) - методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.

<http://table-tennis-omsk.ru> - настольный теннис для всех.

<http://ttbeauty-pro.ru/> - онлайн-тренировки по настольному теннису.

<https://www.ttbl.ru/videouroki> - видеоуроки по настольному теннису

<https://ttw.ru/> - мир настольного тенниса.

<https://ttw.ru/> - уроки игры в настольный теннис.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений  
для учащихся спортивно-оздоровительных групп**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
<b>Девочки</b>											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140