

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №3 от 24.04.2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО «СШ «Зилант»  
\_\_\_\_\_ Р.Г. Файзуллин  
Приказ №103 от 27 апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

г. Кукмор

2023 г.

## Содержание

### **1. Общие положения.**

1.1. Предназначение дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис».....3

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис».....4

### **2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис».**

2.1. Сроки реализации, объем программы..... 4

2.2. Организация образовательной деятельности.....7

2.3. Годовой учебно-тренировочный план.....8

2.4. Календарный план воспитательной работы.....10

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....12

### **3. Тестирование и контроль**

3.1. Контрольные упражнения (тесты).....13

### **4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис».**

4.1. Программный материал.....17

### **5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис».**

5.1. Материально-технические условия.....27

5.2. Кадровые условия .....27

5.3. Информационно-методические условия.....29

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису (далее - Программа) предназначена для организации обучения настольному теннису детей в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям настольным теннисом, выявление одаренных занимающихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Программа разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;
- Локальных актов, регламентирующих деятельность МБУДО «СШ «Зилант».

*Актуальность программы* заключается в том, что на сегодняшний день её

реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

*Цель программы:* физическое развитие обучающихся посредством организации занятий настольным теннисом.

*Задачи:*

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, к систематическим занятиям настольного тенниса.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическим упражнением.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры настольный теннис.

## **2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы**

### 2.1. Сроки реализации, объем программы.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-

эмоциональное и социальное развитие личности. Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа предназначена для детей от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Группа	Длительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная	Не ограничена	6	15

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) приведены в таблице № 1.

**Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)**

Возраст занимающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час), количество часов в неделю
с 6 лет	15	3	208/4

*Срок реализации программы: 2 года.*

*Форма обучения – очная.*

Младший школьный возраст характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания. Установлено, что к 12-летнему возрасту, происходит все большее развитие регулирующее - тормозящего контроля головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). В подростковом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся.

## 2.2. Организация образовательной деятельности

Учебные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом. Предусмотрены разновозрастные группы. Состав группы постоянный.

*Режим занятий:*

Количество раз в неделю	3
Количество часов в неделю	4
Продолжительность одного занятия	45 минут
Количество часов в год	208

*Планируемые результаты.*

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся

*должны знать:*

- санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- причины травматизма и правила его предупреждения;
- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики настольного тенниса, правила организации и проведения соревнований.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся

*должны уметь:*

- грамотно планировать режим дня;
- подготовить место для занятий;
- применять правила личной гигиены на практике;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;

- применять в игре правила настольного тенниса;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;

### *Особенности организации образовательного процесса*

В учебные группы зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача для занятий. Врачебный контроль предусматривает:

- оценку организации и методики проведения учебных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

### 2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл обучения (52 недели), из которых:

- 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы;
- 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельная работа обучающихся (самостоятельные тренировочные занятия).

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 52 недели представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность



одного занятия не более 2 академических часов (90 минут). Всего недельная нагрузка составляет 4 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	65
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Техническая подготовка	68
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3
Всего часов на 52 недели		208

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недель												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	65
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	50
Техническая подготовка	4	5	7	4	5	7	4	7	6	5	7	7	68

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2								1				3
ИТОГО	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	208

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из

пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Группа	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительная	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3. Тестирование и контроль

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения - контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Также желающие

продолжить обучение по программе спортивной подготовки и по результатам сдачи нормативов могут быть зачислены в группы начальной подготовки.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

#### 3.1. Контрольные упражнения (тесты)

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса спортивно-оздоровительной работы. Целью контроля является определение качества усвоения материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям.

Используются следующие формы проверки:

- опрос
- тестирование

Методы проверки: тестирование физических качеств.

#### Оценочные материалы

На занятиях применяется входной, текущий и промежуточный контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических упражнений.

Тренер-преподаватель оценивает успешность освоения программного материала, наблюдая за воспитанниками на занятиях.

#### Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала	
		Не сдал	Сдал
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места	до 2	3-5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места	до 2	3-5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6

### Тест «Подача»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала	
		Не сдал	Сдал
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки	до 2	3-5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5-6
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места	до 2	3-5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5-6

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала	
	Не сдал	Сдал
1. Броски мяча об пола ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40



Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала тренера-преподавателя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала	
		Не сдал	Сдал
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места	до 2	3-5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8
Удар слева	3. Имитация срезкой с места	до 5	6-10
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10

#### 4. Рабочая программа

##### 4.1. Программный материал.

Программный материал для лиц, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах направлен на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;

- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение разносторонней физической подготовки теннисистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений;

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренера - преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

#### Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система и происходит управление физическим и личностным развитием теннисистов. Методический раздел подготовки регламентирует

взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Увлечение этим видом направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым план-графиком.

### Режим учебно-тренировочной работы

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора школы.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2 часов (90 минут). Продолжительность 1 часа тренировок- 45 минут.

Учебно-тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недель учебно-тренировочной работы, и включает теоретические и практические занятия, тестирование и контроль. Календарный год начинается 1-го сентября.

Обучение в спортивно-оздоровительных в группах проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

### Теоретическая подготовка.

*Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису.*

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования безопасности

перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

### *История развития настольного тенниса.*

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

### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической).

### *Правила игры в настольный теннис*

Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.

### *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Режимы питания, регулирование веса. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм.

*Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.*

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение.

Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

#### Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
2. Упражнения для развития выносливости: бег 800 м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д
3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)
6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без

отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;

## 9. Спортивные и подвижные игры.

### Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола - срезка, из середины стола - накат или топ- спин справа.
- из левого угла стола - срезка, из правого угла – накат или топ – спин справа.
- из правого угла стола - срезка, из левого угла – накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ- спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ - спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ – спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

#### Техническая подготовка

*Хватка ракетки.* Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

*Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с

мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

*Техника 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 (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

*Техника ударов по мячу на столе.*

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево -



вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед- вправо - назад, вперед – влево - назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### Тактическая подготовка

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева.

### Инструкторская и судейская практика

Теория: Терминология настольного тенниса и ее применение на занятиях.

Правила соревнований. Протоколы соревнований.

### Игровая подготовка

- Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
- Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
- Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
- Проведение соревнований на половине стола.
- Игры разученными ударами.
- Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
- Игры со сменой партнера.
- Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один

против всех», и др..

- Парные игры.
- Игра со спарринг - партнером.
- Подачи в различных направлениях.
- Игра с левшой.
- Игра на реакцию в другой зоне.
- Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
- Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
- Моделирование предстоящих соревнований.
- Просмотр соревнований.

#### Соревновательная подготовка

- Игры на счет разученными ударами.
- Игры на счет на половине стола.
- Игры на счет со сменой партнера.
- Парные игры на счет.

#### Самостоятельная работа

- Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

## 5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### 5.1. Материально-технические условия

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с установленными настольными столами. Спортивный зал должен соответствовать требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам, хорошо освещаться и периодически проветриваться. Должны быть раздевалка, душевая, медицинский кабинет.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Теннисные столы
2.	Теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
3.	Набивные мячи
4.	Перекладины для подтягивания в висе
5.	Скакалки для прыжков на каждого обучающегося
6.	Секундомер
7.	Гимнастические скамейки
8.	Сетки для настольного тенниса
9.	Гимнастические маты
10.	Гимнастическая стенка
11.	Табло для подсчета очков

### 5.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, проводящих спортивно-оздоровительные занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренер-преподаватель, проводящий спортивно-оздоровительные занятия должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

- тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя.

### 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Изд. 2020 г., 112 стр.
2. Амелин А. Н., Настольный теннис: 6+12.Изд. 2019 г., 184 стр.
3. Амелин, А.Н., Настольный теннис. 6+12 . Изд. 2020 г., 669 стр.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001 г..
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 г..
6. Барчукова Г. В., Настольный теннис. Изд.2020 г., 188 стр.
7. Байгулов Ю. П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. Изд.2019 г., 256 стр.
8. Барчукова Г. В., Настольный теннис для всех. Изд.2019 г., 208 стр.
9. Жданов, В.Ю., Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Изд. 2020 г., 383 стр.
10. Жданов В. Ю., Обучение настольному теннису за 5 шагов. Изд. 2019г., 965стр.
11. Шлагер В.Н. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Изд. 2019 г., 879 стр.

#### Интернет-ресурсы:

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ.  
[minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru) –Министерство образования РФ.  
<https://youtu.be/ELFeCWsskKI> «Уроки настольного тенниса»  
<https://youtu.be/KyVdCoF5In8> «Обучение игре в настольный теннис»  
<https://youtu.be/lg-sSqR3I> «Уроки настольного тенниса»