

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бугульминский профессионально-педагогический колледж»

Утверждено  
решением Педагогического Совета  
протокол № \_\_\_ от « 28 » ~~авг~~ 2024 г.  
председатель Педагогического Совета  
Директор ГБПОУ «БПК»



Г.М. Рахимова

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

*наименование программы*

Автор-составитель: Р.И. Шакирова  
преподаватель физической культуры

Бугульма

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настольный теннис - одна из наиболее привлекательных и массовых спортивных игр. Настольный теннис, укрепляет здоровье, избавляет от многих физических недостатков. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков. Практика и научные исследования показали, что настольный теннис не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость, координацию движений и т.п.), но и помогает формировать такие психофизиологические свойства и качества как, устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, двигательную память, простую и сложную реакцию, реакцию на движущийся объект. Занятия настольным теннисом оказывают положительное влияние на становление психики, помогают формировать морально – волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию. Настольный теннис решает вопросы досуга молодёжи, отвлекает от вредных привычек, прививают самодисциплину, является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Программа « Настольный теннис » предназначена для проведения спортивных секций в системе профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы « Настольный теннис », допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступил в силу с 01.03.2022);

8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

9. Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 16.07.2013 №998 «Об утверждении перечня дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. Положение о работе кружков, клубов, спортивных секций Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»;

13. Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»;

14. Локальные акты ГБПОУ «БППК».

**Программа « Настольный теннис »** предназначена для проведения спортивных секций в системе профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы « Настольный теннис », допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана для студентов в возрасте от 16 до 22 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Занятия проводятся четыре раза в неделю по 2 часа из расчёта 300 часов за учебный год.

Данная программа может использоваться, как для юношей, так и для девушек

#### **Цель программы:**

Воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества, умеющей позитивно мыслить.

#### **Задачи программы:**

1. Создание условий для гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
5. Обучение технике и тактике настольного тенниса.
6. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
7. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой, которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложно-координационных, ловкостных и двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения: создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, можно дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.
- фронтальная форма обучения: позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;
- обучающиеся получают технические навыки по виду спорта – настольный теннис.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис).

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	<i>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</i>	<i>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</i>
1.	ТБ. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2
2.	Изучение элементов стола и ракетки.	2
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
6.	<b>ОФП</b>	2
7.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
8.	Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
9.	Сдача норматива: Набивание мяча ладонной (тыльной, поочередной) стороной ракетки.	2
10.	Правила игры в настольный теннис. Упражнения с ракеткой и шариком.	2
11.	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи.	4
12.	Техника подачи.	2
13.	Учебная игра с элементами подач.	2
14.	Игра с тренером.	2
15.	Товарищеские встречи.	2
16.	Игра по кругу «Солнышко».	2
17.	Учебная игра.	2
18.	Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали.	4
19.	Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали.	2
20.	Силовые упражнения. Удар подставка.	2
21.	Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
22.	Подача мяча «маятник», «челнок».	2
23.	Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
24.	Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	2
25.	Игра в парах.	2
26.	<b>ОФП</b>	2
27.	Отработка ударов накатом.	2
28.	Правила игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
29.	Профилактика травм. Отработка ударов накатом.	2

30.	Соревнование в подгруппах.	2
31.	Товарищеские встречи.	2
32.	Игра по кругу «Солнышко».	2
33.	Учебная игра.	2
34.	Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали.	4
35.	Удар накат слева. Упражнения на ловкость.	2
36.	Удар накат справа. Упражнения на быстроту.	2
37.	Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
38.	Упражнения на выносливость. Отработка ударов накатом	2
39.	Игра в парах.	2
40.	Упражнения на выносливость. Отработка ударов накатом.	2
41.	Силовые упражнения. Подачи, подготавливающие атаку.	4
42.	Игры по диагонали.	2
43.	Силовые упражнения. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	8
44.	Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами.	4
45.	Соревнование в подгруппах.	2
46.	Товарищеские встречи.	2
47.	ОФП	2
48.	Игра по кругу «Солнышко».	2
49.	Учебная игра.	2
50.	Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях.	2
51.	Игра в защите. Выполнение подач разными ударами.	4
52.	Силовые упражнения. Игра в защите.	2
53.	Упражнения на ловкость. Игра в защите.	4
54.	Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали.	2
55.	Правила игры в настольный теннис. Атакующие удары по диагонали.	2
56.	Игра в защите. Тактические схемы. Групповые игры.	2
57.	Групповые игры.	2
58.	Учебная игра.	2
59.	Основы техники игры. Отработка ударов накатом.	4
60.	Атакующие удары по диагонали. Выполнение подач разными ударами.	4
61.	Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.	2
62.	Упражнения на ловкость.	2

63.	Игра по кругу «Солнышко».	2
64.	Тактика игры защиты. Отработка ударов накатом.	4
65.	Упражнения на быстроту. Отработка ударов накатом.	2
66.	Тактические схемы. Отработка ударов накатом	2
67.	Игра с тренером.	2
68.	Игра в парах.	2
69.	Тактика игры нападения. Выполнение подач разными ударами	2
70.	Атакующие удары по диагонали. Выполнение подач разными ударами.	2
71.	Атакующие удары по диагонали. Воспитание волевых качеств спортсмена.	2
72.	Техника безопасности. Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях.	2
73.	Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях.	4
74.	Атакующие удары по линии. Игра в разных направлениях.	2
75.	Атакующие удары по линии. Игра на счет разученными ударами.	2
76.	ОФП	2
77.	Учебная игра.	2
78.	Игра в защите. Групповые игры.	2
79.	Игра в защите. Сдача нормативов.	2
80.	Игра по кругу «Солнышко».	2
81.	Игра с тренером. Игра на счет разученными ударами.	2
82.	Игра с коротких и длинных мячей. Игра на счет разученными ударами.	2
83.	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
84.	Игра в разных направлениях.	2
85.	Игра в разных направлениях. Сдача нормативов.	2
86.	Соревнование в подгруппах.	2
87.	Товарищеские встречи.	2
88.	Игра с коротких и длинных мячей. Игра на счет разученными ударами.	2
89.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	4
90.	Игра с коротких и длинных мячей. Игра на счет разученными ударами.	2
91.	Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.	4
92.	Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4
93.	Игра с тренером.	2
94.	Отработка всех элементов.	2
95.	ОФП	2

96.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей	2
97.	Атакующие удары по линии. Игра в разных направлениях.	2
98.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4
99.	Игра в защите. Игра в разных направлениях.	2
100.	Игры по диагонали.	2
101.	Игра по кругу «Солнышко».	2
102.	Отработка всех элементов.	2
103.	Игра в защите. Отработка ударов накатом.	4
104.	Тактические схемы. Отработка ударов накатом.	2
105.	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
106.	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
107.	Упражнения на гибкость. Отработка ударов срезкой.	4
108.	Атакующие удары по линии. Тактические схемы.	4
109.	Игра с тренером.	2
110.	Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
111.	Игра в защите. Тактические схемы.	2
112.	Игра в защите. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
113.	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
114.	Соревнование в подгруппах.	2
115.	Товарищеские встречи.	2
116.	Отработка ударов срезкой. Отработка ударов срезкой.	2
117.	Отработка ударов срезкой. Игра на счет разученными ударами.	2
118.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Выполнение подач разными ударами.	4
119.	Игра с тренером.	2
120.	Сдача нормативов.	2
121.	Специальные физические упражнения.	2
122.	Игра по кругу «Солнышко».	2
123.	Отработка всех элементов.	2
124.	Топ-спин справа, слева.	4
125.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар.	2
126.	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2
127.	Стиль игры подрезка + атакующий удар	2



## Нормативы по технической подготовленности

№ n/n	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	Хор.
		6	Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	Хор.
		7	Удовл.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

*Для реализации рабочей программы используются:*

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

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2013г.
2. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса, 2014г.
3. Кманов В.В. Учебно-методическое пособие «Тренировочный процесс в настольном теннисе. Изд.: «Советский спорт», 2014г.
4. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилев А.В., Петров В.М.. Настольный теннис. Правила соревнований, 2015г.