

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Л.С. Козлова
Приказ № 160-ОД
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: базовый, продвинутый

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы: 12-15 человек

Срок реализации: 6 лет

ID-номер программы в Навигаторе: 949

Составитель:

Арзуманов Эдуард Альбертович,
педагог дополнительного образования

Реализуют:

Арзуманов Эдуард Альбертович,
Дьяченко Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка. В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной.

Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий у обучающихся формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Данная программа может быть адресована педагогам дополнительного образования, владеющим методиками обучения настольному теннису, может быть использована в подготовке детей для поступления в учреждения, имеющие физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Настольный теннис» может быть использована для очного и дистанционного обучения.

Актуальность программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Дом детского творчества, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

Отличительная особенность

Теннис - весьма сложный вид спорта. Эта игра сочетает в себе элементы легкой атлетики и акробатики, бокса и фехтования, полную импровизации, неожиданной смены ритма движений. Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации

внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли. Совершенно очевидно, что подготовка теннисиста, способного вести игру на достаточно высоком уровне мастерства процесс сложный и длительный, занимающий, как показывает опыт, не менее 6 лет.

Данная дополнительная общеобразовательная программа дает возможность каждому учащемуся с разными способностями не только реализовать себя, но и сформировать у обучающихся жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, физические и морально-волевые качества.

Характеристика обучающихся

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие допуск врача. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка.

Отличительной особенностью процесса обучения детей является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся предоставляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Возрастные особенности обучающихся

Официально признанный оптимальный возраст начала занятий теннисом в 7 лет. Именно в этом возрасте по нормативным документам начинается формирование групп в спортивные организации по теннису.

Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. Главной задачей тренировки на этот этап будет подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсировании постановки технических приемов, а на развитии тех качеств и свойств личности, которые лежат в их основе.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расценивается как проявление «недисциплинированности», Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлексы подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов. Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с детьми основная форма обучения - игра; с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

Состав группы:

Возрастной состав групп постоянный. Количество человек в группе до 15 человек. Возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Обучающиеся могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для обучающихся, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Объем программы: -1548 часов.

1-й год обучения: 144 часа, 2-й год обучения: 216 часов, 3-й год обучения: 216 часов, 4-й год: 324 часа, 5-й год - 324 часа, 6-й год -324 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В течение ряда лет имеется востребованность в сокращенных по содержанию программах. Программа Шах и Мат предполагает варьировать сроки освоения программы. Различные сроки обучения, способствуют удовлетворению потребностей и интересов детей и родителей, вовлечению большего количества учащихся.

.....

В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 год – 2 раза в неделю по 3 часа; 3 год - 2 раза в неделю по 3 часа, 4, 5, 6 год – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Все занятия по программе построены с учетом основных принципов педагогики спорта:

1. От постановки спортивной задачи до достижения спортивного результата.
2. Вовлечение в процесс обучения всех обучающихся.
3. Смена типа и ритма работы.
4. От простого к сложному.
5. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, очная, дистанционная (при необходимости).

Форма проведения занятия: аудиторная.

Форма организации образовательного процесса: фронтальные (коллективные, массовые), групповые, индивидуальные.

Форма организации учебного занятия - беседа, тренировка, зачет.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Предусмотрено использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы. При разработке и реализации

дополнительных общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ¹.

Для дистанционного обучения педагог использует платформу Skype, а также другие программные средства, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому

Уровни реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей с помощью разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы.

Обучение детей теннису принято делить на этапы (уровни):

Стартовый уровень предполагает:

- предварительной подготовки (1 год);
- начальной спортивной специализации (1 - год).

Базовый уровень предполагает освоение умений и навыков по данному виду спорта - углубленной тренировки (2 года);

Продвинутый уровень предполагает формирование компетентностей и творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности - спортивного совершенствования (2 года).

Эти этапы приходятся на различные возрастные периоды юных спортсменов, и это обстоятельство делает особенно актуальным строгий учет возрастных особенностей при определении задач, методов и средств их подготовки на каждом этапе обучения.

Каждый обучающийся имеет право на доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению задач и содержания материала заявленного уровня.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом, обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные; координационные и кондиционные способности;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи по годам обучения:

Задачи 1-2 года обучения.

- сформировать представление о положительном влиянии; систематических занятий физическими упражнениями;
- научить знаниям правильного распределения физической нагрузки;
- изучить правила игры в настольный теннис;
- изучить правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- научить проводить специальную разминку теннисиста;
- научить владеть основами техники настольного тенниса;
- научить владеть основами судейства в настольном теннисе;

Задачи 3-4 года обучения.

- дать сведения о технических приемах в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;

- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Задачи 5-6 года обучения.

- дать технические приемы в настольном теннисе;
- дать сведения о положении дел в современном настольном теннисе;
- научить проводить специальную разминку в настольном теннисе;
- научить основам техники в настольном теннисе;
- научить основам судейства в настольном теннисе;
- научить составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Раздел 1 Техника: совершенствование передвижения и координации.				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
1.2.	Тема 1.2 Правила распорядка.	1	1	-	
1.3	Тема 1.3 Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	4	2	2	
1.4	Тема 1.4 Техника передвижений у стола, координация.	6	2	4	
1.5	Тема 1.5 Точность попадания, техника.	8	4	4	
1.6	Тема 1.6 Атака, контратака.	6	2	4	
1.7	Тема 1.7 Подача мяча	4	2	2	
1.8	Тема 1.8 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
2.	Раздел 2 Тактика: отработка технико – тактической комбинации.				
2.1	Тема 2.1 Удар справа, удар слева.	4	2	2	
2.2.	Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	6	2	4	
2.3	Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.	6	2	4	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
2.4	Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.	6	2	4	
2.5	Тема 2.5. Теоретические примеры.	8	4	4	
2.6.	Тема 2.6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 3. Индивидуальная подготовка.					
3.1	Тема 3.1. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	4	2	2	
3.2	Тема 3.2. Индивидуальный разбор упражнений.	8	2	6	
3.3	Тема 3.3. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 4. Игры на счёт.					
4.1	Тема 4.1 Правила игры (теория).	2	2	-	
4.2	Тема 4.2 Практика (игры на счёт).	12	-	12	
4.3	Тема 4.3 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 5.					
5.1	Тема 5.1 Имитация ударов на столе.	4	2	2	
5.2	Тема 5.2 Упражнения на развитие скорости удара.	6	2	4	
5.3	Тема 5.3 Совершенствование подачи и их приёма.	6	2	4	
5.4.	Тема 5.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
5.5	Тема 5.5 Имитация ударов на столе.	10	7	3	
Раздел 6. Контроль нормативов физического развития.					
6.1	Тема 6.1 Сдача нормативов.	4	2	2	
6.2	Тема 6.2 Тесты игровые.	4	2	2	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практи ка	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальная работа.	8	-	8	
6.4	Тема 6.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
7.1	Тема 7.1 Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	2	1	1	
	ИТОГО:	144	36	108	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Тренировка сложных подач и их приёма.	10	4	6	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	10	4	6	
1.3	Активный приём подач «накатом».	10	4	6	
1.4	Имитационные упражнения.	10	2	8	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
1.6	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	10	4	6	
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча	10	3	7	
2.2.	Техника передвижений у стола. Стойка	10	3	7	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча	10	2	8	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	10	2	8	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	20	5	15	
3.2	Парные игры.	20	5	15	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	20	5	15	
4.2	Комбинированные серии ударов	20	5	15	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	17	22	
5.2	Судейская практика	4	16	20	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.4.	Промежуточная аттестация	2	2	4	
	ИТОГО:	216	71	145	

Содержание программы 1-2обучения.

Раздел 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Тема 1,2 Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения при пожаре.

Правила пользования электроприборами. Правила поведения при чрезвычайных

ситуациях. Правила поведения во Дворце и спортивном зале. Правила распорядка.

Тема 3. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Теория. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

Практика. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Тема 4. Техника передвижений у стола, координация.

Практика. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Тема 5. Точность попадания, техника.

Атака, контратака. Подача мяча.

Тема 6. Атака, контратака.

Тема 7. Подача мяча

Тема 8. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.

Раздел 2. Тактика: отработка технико – тактической комбинации. Техническая подготовка.

Тема 2.1 Удар справа, удар слева.

Тема 2.2. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.

Тема 2.3. Тактические приёмы и комбинации.

Тема 2.4. Возврат мяча срезка слева влево.

Тема 2.5. Теоретические примеры.

Тема 2.6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

Теория.

Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста,

Практика.

Атака, контратака. Подача мяча.

2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
1.2.	Тема 1.2. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	10	5	5	
1.3	Тема 1.3. Тренировки сложных подач и их приёма.	10	4	6	
1.4	Тема 1.4. Имитационные упражнения.	6	2	4	
1.5	Тема 1.5. Активный приём подачи накатом.	8	3	5	
1.6	Тема 1.6. Подрезка мяча справа и слева.	6	3	3	
1.7	Тема 1.7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Восемь принципов выполнения удара.	10	2	6	
2.2.	Игра различными ударами без потери мяча.	10	3	7	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.3	Стойка. Координация у стола.	6	3	3	
2.4	Перемещение у стола.	4	1	3	
2.5	Точность попадания. Техника.	10	3	7	
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	20	5	15	
3.2	Парные игры.	20	5	15	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	5	15	20	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	3	17	22	
5.2	Судейская практика	4	16	20	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	2	2	4	
	ИТОГО:	216	59	157	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	
3.2	Парные игры.	26	6	20	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
Раздел 5. Индивидуальная работа					

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	
5.2	Судейская практика	26	12	14	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	4	2	2	
	ИТОГО:	324	109	215	

Содержание программы 3-4обучения

1.Тактическая подготовка Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа

2.Техническая подготовка Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3.Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры на счёт. Парные игры.

4.Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
Раздел 3. Игровая подготовка.					
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	
3.2	Парные игры.	26	6	20	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).					
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
Раздел 5. Индивидуальная работа					
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	
5.2	Судейская практика	26	12	14	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	4	2	2	
	ИТОГО:	324	109	215	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Тактическая подготовка.				
1.1.	Тренировка сложных подач и их приёма.	16	6	10	
1.2.	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	16	6	10	
1.3	Активный приём подач «накатом».	18	8	10	
1.4	Имитационные упражнения.	18	6	12	
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.	Раздел 2. Техническая подготовка.				
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	18	6	12	
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	18	6	12	
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	18	8	10	
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	20	8	12	
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	
	Раздел 3. Игровая подготовка.				
3.1	Игры на счёт.	28	6	22	
3.2	Парные игры.	26	6	20	
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
	Раздел 4. Упражнения по элементам (тренинг).				
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	26	6	20	
4.2	Комбинированные серии ударов	26	4	22	
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
	Раздел 5. Индивидуальная работа				
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	28	10	18	
5.2	Судейская практика	26	12	14	
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	4	2	2	
5.4.	Итоговая аттестация (промежуточная, итоговая)	4	2	2	
	ИТОГО:	324	109	215	

Содержание программы 5-6 обучения

1.Тактическая подготовка Теоретический

компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2.Техническая подготовка Теоретический

компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент: Игры

на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу 1-2 года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
правила проведения соревнований. **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста; - владеть основами техники настольного тенниса; - владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу 3-4 года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе; - сведения о положении дел в современном настольном теннисе. **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;

научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

К концу 5-6 года: Будут

знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе; - сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

- получают навыки в судействе игр.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

- Календарный учебный график

Го д обу чен ия	Колич ество учебн ых недель в год	Количес тво занятий в неделю	Продолжи тельность одного занятия (мин)	Коли честв о часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжит ельность каникул
1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
4	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

5	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
6	36	3	135 мин (3 ч)	324 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература. спортивный инвентарь (набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков), спортивные снаряды: гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь - спортивную форму, спортивную обувь, ракетку для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Настольный теннис» реализуется педагогом дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Начальная аттестация - это стартовый уровень знаний, вхождение юного теннисиста в обучающую систему программы. Определение компетенций, возможного восприятия и освоения учебного материала программы. В ходе беседы, с помощью тестов, анкетирования педагог, игровой практики определяет в какой «форме» находится обучающийся.

Промежуточная аттестация - ведется педагогический мониторинг, проводится проверка знаний и умений учащихся по изученным темам. Проводятся зачетные занятия, соревнования. Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе соревнований внутри объединения с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося. Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы, проверка знаний и умений, обучающихся в конце года обучения. Основными формами итоговой аттестации являются соревнования, зачетные занятия. Итоговая аттестация проводится в мае.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для проведения аттестации разработаны контрольно-измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обучающихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Диагностика физической подготовленности.

Проверка общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных упражнений и заканчивается оценкой «зачет», «незачет».

Контроль ведется по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);

Диагностика уровня воспитанности обучающегося:

- внешний вид;
- манера общения, речь;
- отношения с педагогом и другими спортсменами;
- дисциплинированность;
- особенности поведения;
- отношение к своим поступкам;

Диагностика уровня по технико-тактической подготовки:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки;
- набивание мяча тыльной стороной ракетки;
- игра накатами справа по диагонали;
- игра накатами слева по диагонали;
- сочетание наката справа и слева в правый угол стола;

- выполнение наката справа в правый и левый угол стола;
- «откидка» слева по всей левой половине стола;
- выполнение подачи справа накатом в правую половину стола;
- вуполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола;

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставление оценки «зачет», «незачет».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за тренировочным занятием детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствовани е передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО - ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025

- года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
3. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
 4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
 6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я., 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А.– к.п.н. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Лях В.И.- д.п.н., Зданевич А.А – к.п.н. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Список литературы для детей.

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

Приложения

Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10 - 16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 6

Приложение № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка 23 (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	13-17	17-23

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»

Виды спортивных соревнований, встреч **Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, встреч**

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше года		До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
	года	года	лет	лет		
Контрольные	2	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12-14
Встречи	20	30	36	42	60-84	84-96

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис»

Физические качества и телосложение Уровень влияния

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

1 - незначительное влияние.

5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)

32

Приложение №

к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

7

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

33

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство Обязательная техническая программа		

9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап До двух лет	Этап Свыше двух лет	Этап До двух лет		
Количество часов в	6	9	12	16	24	30 недель
Количество	3	5	5	6	8	11 тренировок в неделю
Общее количество	312	468	624	832	1248	1560 часов в год
Общее количество тренировок в год	260	156	260	156	260	156
260	312	416	572			

34

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
------	--	---	------------	---	---

11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6.	Скамейка гимнастическая	штук	3
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Теннисный стол	комплект	4

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

2	Резиновые накладк и для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
---	---------------------------------	------	------------------	---	---	---	---	----	---	----	---

12

подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

38

Приложение №
к федеральному стандарту спортивной

6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающемся	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающемся	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1		