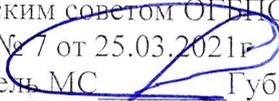


Департамент образования и науки Костромской области областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Костромской торгово-экономический колледж»

Модифицированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«Настольный теннис»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 7 от 25.03.2021г  
Председатель МС  Губанов С.А.

Одобрена  
цикловой методической комиссией  
физической культуры и БЖ

Протокол № 5 от 20.03.2021 г.

Разработчик: Ефименко М.А.  
преподаватель ОГБПОУ «Костромской торгово-  
экономический колледж»

Председатель ЦМК:  Смирнова  
М.И.

Срок реализации рабочей программы-3 года

г. Кострома  
2021

## Содержание

I	Пояснительная записка	3
II	Планируемый результат	6
III	Учебный план	7
IV	Содержание тем учебного курса	10
	1. Теоретическая подготовка	10
	2. Общефизическая подготовка	11
	3. Специально-физическая подготовка	11
	4. Техническая подготовка	12
	5. Тактическая подготовка	13
	6. Игровая подготовка	13
V	Требования к уровню подготовки	14
VI	Литература	15
	Приложение №1	16
	Приложение №2	18

I.

## II. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

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

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (с изменениями на 22 мая 2019 года)

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для студентов Костромского Торгово – Экономического Колледжа 1-4 курсов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

**Сроки реализации рабочей программы:** 3 учебных года.

В основе принципов создания программы лежит **концепция личностного** и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа по «Настольному теннису» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

**Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-

тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

*Цель программы:*

Создание условий для массового привлечения студентов к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

*Задачи программы:*

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом студентов.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе со студентами в современных условиях. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе студентов связанные с малой численностью обучающихся одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного года. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажеров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки обучающихся, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют

особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка обучающихся является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Рабочая программа рассчитана на 720 часов подготовки (*табл.1,2,3*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста студентов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **II. Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективно оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение приёмов настольного тенниса, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### III. Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (1-й год обучения), количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 240 (табл.1)**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-	-	<b>6</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	Тактическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

<b>6</b>	Игровая подготовка	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>168</b>
	Всего в месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	<b>240</b>

### Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (2-й год обучения), количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 240 (табл.2)**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	Тактическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	Игровая подготовка	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>176</b>
	Всего в месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	<b>240</b>

### Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (3-й год обучения), количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 240 (табл.3)**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	

1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	-	-	13
6	Игровая подготовка	17	17	17	17	18	19	19	19	20	20	183
	Всего в месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

#### IV. Содержание тем учебного курса.

##### Раздел IV. 1. Теоретическая подготовка

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

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

##### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### **Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 5. Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **Раздел IV. 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Раздел IV.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

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

***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов/

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

### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.*

Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, с крестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.*

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.*

Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

*Техники передвижения.*

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## **Раздел IV. 6. Игровая подготовка**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## **VI. Требования к уровню подготовки**

### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Оценочные и методические материалы.**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

**Диагностика** результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

## **VII. Литература**

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса

**Контрольные нормативы (общефизические).**

**юноши**

№	Вид упражнения	Возраст		
		15-16лет	17-18лет	19-20лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	35-45	45-55	70-80
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	130-152	155-190	190-215
8.	Бег 60м	8,4-10,0	8,3-9,8	8,0-9,5

**девушки**

№	Вид упражнения	Возраст		
		15-16лет	17-18лет	19-20лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	25-30	35-45	60-70
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	75-95	95-115	115-120
7.	Прыжки в длину с места, см	130-152	140-155	150-180
8.	Бег 60м	9,4-10,5	9,3-10,4	9,2-10,3

**Нормативы по технической подготовленности**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
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	40 и более от 30 до 39	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	40 более от 30 до 39	Хор. Удовл.

6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	30 и более от 20 до 28	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 20 до 28	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 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный зал*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- фишки для разметки площадки

### **Техника безопасности на занятии:**

1. На занятие студент должен быть в спортивной форме и обуви;
2. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя.
3. Необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
4. Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.
5. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
6. При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.
7. Из зала уходить только по разрешению преподавателя.
8. Студенты после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по настольному теннису, разработанную областным государственно бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Костромской торгово-экономический колледж» разработанную преподавателем физического воспитания  
Ефименко Максима Александровича

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по настольному теннису разработана на основании

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) "Об образовании в Российской Федерации"

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (с изменениями на 22 мая 2019 года)

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для студентов Костромского Торгово – Экономического Колледжа 1-4 курсов и направлена на реализацию создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта избранного вида, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Срок реализации программы 3 учебных года.

Структура программы отражена в учебном плане и включает в себя следующие этапы подготовки:

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальная физическая подготовка (СФП)
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Игровая подготовка

Основной функцией программы является физическое воспитание. Вспомогательные функции - спортивная подготовка, физическое образование. Содержание программы состоит из теоретической и практической подготовки, инструкторской и судейской практики, контрольных испытаний, восстановительных мероприятий, психологической подготовки и воспитательной работы; требований техники безопасности при занятиях спортом.

Качество содержательной составляющей учебного курса не вызывает сомнений. Содержание курса интегральной подготовки свидетельствует о способности сформировать практические навыки у занимающихся.

В раздел методического обеспечения включены методические основы планирования, выделены методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

В системе контроля и зачетных требованиях расписаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения курса. Результат реализации программы - всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных студентов.

Суммируя вышеизложенное, программа имеет логическую структуру, содержание изложено четко и ясно, позволяет планомерно достичь поставленных целей и задач спортивной подготовки по настольному теннису.

Заключение:

Данная программа актуальна, отвечает Федеральным государственным требованиям, способствует качественной подготовке студентов, формированию предпрофессиональных компетенций по направлению подготовки настольный теннис.

Рекомендуется для реализации предпрофессиональной подготовки и ориентации по государственному (муниципальному) заданию для сферы физической культуры и спорта.

Рецензент

Тренер высшей категории.  
Спортивный судья высшей категории.  
Заслуженный работник  
Физической культуры Р.Ф



Н.Н. Лапшин

«18» 03 2021.