



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО  
Е.С. Шелест  
«01» сентября 2023г.  
Педагогический совет № 1  
от «28» августа 2023г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучаемых: 15-20 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор: Афонина Валентина Петровна,  
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

## Пояснительная записка

Программа по настольному теннису составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### 1. Цель и задачи программы

**Цель:** воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактики игры в настольный теннис.
2. Повысить всестороннее физическое развитие.
3. Научить занимающихся в спортивной секции применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### 2. Ожидаемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

### 3. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие студентов

в учебных и календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского и краевого уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся, учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### **4. Условия реализации программы**

*Обеспечение оборудованием:*

- 1.сетка теннисная;
- 2.столы теннисные;
- 3.гимнастическая стенка;
- 4.гимнастические скамейки;
- 5.гимнастические маты;
- 6.скакалки;
- 7.мячи набивные (масса 1 кг);
- 8.резиновые амортизаторы;
- 9.мячи для настольного тенниса.

Главная задача спортивных занятий заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку теннисистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд края, региона, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по настольному теннису;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

#### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;

#### **Режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Хабаровском колледже отраслевых технологий и сферы обслуживания два раза в неделю по 3 часа, всего за год обучения 180 часов.

**Нормативы по физической и технической подготовке  
у обучающихся одного года обучения**

№п/п	Контрольные нормативы	15 - 16 лет	17 - 18 лет	19 – 20 лет
1	Бег 30 м. с.	5,9	5,8	5,7
2	Бег 5 х 6 м. с.	12,5	11,9	11,0
3	Бег «Елочка» ( сек )	40,1	35,7	33,0
4	Прыжки в длину с места (см)	225	230	235
5	Метание т. мяча (м)	18	20	25 и более
6	Метание набивного мяча (кг)	5,2м	6,7 м	7.5 м
7	Передача из зоны 3 в з. 4( в парах)	3 серии	4 серии	5 серий
8	Подача верхняя (непрерывно)	8	12	15
9	Прием подачи и передача	8	10	12
10	Блокирование (раз)	7	9	11

**Формы подведения итогов реализации дополнительной  
образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровнях, выполнение спортивных разрядов

## Содержание программы

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Тематика занятий:

#### Теория

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

#### Техническая подготовка

*Основные технические приемы:*

- Исходные положения (стойки).
- Способы передвижений.
- Подачи.
- Технические приемы нижним вращением.
- Технические приемы без вращения мяча.
- Технические приемы с верхним вращением.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

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