МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Решением педагогического совета Себежского СУВУ  Протокол заседания №1  от 31.08.2022г. | УТВЕРЖДАЮ и.о. директора Себежского СУВУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г. И. Барышников    Приказ от 31.08.2022 г. №251 |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

***Возраст обучающихся – 11 -18 лет***

***срок реализации - 1 год.***

Автор:

Педагог дополнительного образования

Половко Владимир Владимирович

г.Себеж

**2022 – 2023 учебный год**

**РАЗДЕЛ 1.**

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены положения спортивной подготовки обучающихся к игре в настольный теннис на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы заложены основы, регулирующие деятельность образовательных и спортивных учреждений, результаты научных исследований.

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 техникотактической 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.

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 определённых 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.

В группы принимаются практически все желающие, так как это-то требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится возможность развития теннисистов более высокой квалификации.

В группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта - настольного тенниса, выбор специализации и выполнение контрольных нормативов ОФП.

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, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность. превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует: совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования необходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки группах. В основу данной программы заложены основополагающие принципы подготовки, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цели программы***

* воспитание физически здоровой психоустойчивой личности, посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения
* создание условий для привлечения подростков к занятиям настольным теннисом.

***Задачи***

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

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 приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

7. Содействие правильному физическому развитию организма детей.

8. Приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры.

9. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису.

***Актуальность.***Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой программы востребованного досуга.

В спортивную группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

**Рабочая программа рассчитана на 240 часов подготовки, 6 часов в неделю*.***

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | ***Теоретическая подготовка*** | **5** | **5** | **0** |
| **2** | ***Общая физическая подготовка (ОФП)*** | **64** | **15** | **49** |
| **3** | ***Специальная физическая подготовка (СФП)*** | **40** | **10** | **30** |
| **4** | ***Техническая подготовка*** | **40** | **8** | **32** |
| **5** | ***Тактическая подготовка*** | **17** | **5** | **12** |
| **6** | ***Игровая подготовка*** | **23** | **0** | **23** |
| **7** | ***Контрольные игры*** | **2** | **0** | **2** |
| **6** | ***Контрольные испытания*** | **6** | **0** | **6** |
|  | ***ИТОГО*** | **200** | **43** | **157** |

**Планирование по месяцам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды подготовки | Календарный год, месяцы обучения | | | | | | | | | | | Кол-во  часов за год |
|  |  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | - | **4** | **2** | **2** | **-** | **2** | **-** | **2** | - | - | - | **12** |
| **2** | Общая физическая подготовка | **7** | **10** | **7** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **7** | **4** | **-** | **79** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **7** | **7** | **5** | **4** | - | **50** |
| **4** | Техническая подготовка | **6** | **5** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **5** | **2** | - | **48** |
| **5** | Тактическая подготовка | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | - | **2** | **4** | - | **20** |
| **6** | Игровая подготовка | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** | - | **23** |
| **7** | Контрольные игры | - | - | **2** | - | - | - | - | - | - | **-** | - | **2** |
| **8** | Контрольные испытания | **3** | - | - | - | - | - | - | - | **3** | **-** | - | **6** |
| **9** | Всего часов  за месяц | **25** | **27** | **25** | **26** | **20** | **23** | **25** | **26** | **25** | **18** | **-** | **200** |

**1. Теоретическая подготовка – 5 часов**

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

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.**

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 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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 4. Основы техники и техническая подготовка**

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

**Тема 5. Подачи. Удар «толчок». Подставка**

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони.

*Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

*Подача «маятник»* Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения.

*Подача «веер».* Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракетой, отскочил от нее на сторону противника.

**Тема 6. Подрезка справа - слева**

При ударе «подрезкой» ракета в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракеты можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

**Тема 7. Накат ракеткой справа и слева**

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Накат закрытой ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх -вперед.

**Тема 8. Основы тактики игры и судейства игры**

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи.

*Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

*Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча.

**Обязанности участников соревнований:**

Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований.

Ведущий судья должен:

Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала

встречи, а в необходимых случаях — ив процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече.

**2. Общая физическая подготовка (ОФП)  – 79 часов.**

- 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

**3. Специальная физическая подготовка (СФП)  – 50 час**

- 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)

**4. Техническая подготовка – 48 часов**

***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

**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 | 30 и более  от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более  от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более  от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более  от 15 до19 | 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. |

**5. Тактическая подготовка – 20 часов**

**Техника нападения.**

*Техники передвижения.*Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги( одношажный, приставной, скрестный).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

**6. Игровая подготовка – 23 часа**

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 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**7. Требования к уровню подготовки воспитанников**

**Контрольные испытания  – 6 часов**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* оценки усвоения изучаемого материала
* оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
* выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

*Цель:*

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся

*Время и сроки проведения испытаний:*

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают согласно учебно-тематического плана.

**Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья обучающихся осуществляет медицинский  персонал Учреждения

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы обучающийся:

* приобретет стремление и устойчивую потребность к систематическим занятиям спортом;
* овладеет техническими навыками игры;
* разовьет координацию своих движений, ловкость, двигательную память и скорость
* повысит свои физические способности
* повысит свое чувство ответственности, уважения к соперникам, спортивной этики;
* разовьет морально-волевые качества и психологическую устойчивость
* достигнет ситуации успеха

**РАЗДЕЛ 2.**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата начала обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Всего учебных дней** | **Всего учебных часов** | **Режим занятий** |
| **2019-2020** | **02.09.2019** | **17.06.2020** | **40** | **240** | **240** | **6 раз в неделю по 1 часу** |

**2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Помещением реализации программы является спортивный зал расположенный в спальном корпусе (3 этаж здания).

В ходе реализации программы будет использоваться:

* Информационные ресурсы (литература, интернет)
* Спортивный инвентарь (ракетки, теннисные мячи, теннисные столы, вспомогательные приспособления)
* Оборудование Учреждения (компьютеры, копировальные и печатные устройства по необходимости).

**3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для определения результативности усвоения обучающимися программы предусмотрены следующие формы аттестации:

* Открытые соревнования (индивидуально, по парам, по группам)
* Участие обучающихся в организации и проведении соревнований
* Посещение обучающимися организованных соревнований
* Участие обучающихся в выездных соревнованиях (по приглашению, наличию положений)

Методы отслеживания

* Педагогическое наблюдение
* Педагогический анализ результатов вовлеченности и активного участия обучающихся в проводимых занятиях и соревнованиях
* Личные достижения обучающихся (накопитель обучающегося)
* Диагностика личностного роста, через индивидуальные беседы о самооценке и саморазвитии обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в рабочем порядке при выполнении тренировочных заданий.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Дидактические материалы.**

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

* Картинный (иллюстрации, фотографии, рисунки, слайды и др.)
* Смешанный (видеоролики, видеопособия и др.)
* Дидактические пособия (задания, упражнения и др.)

***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

***Описание тестов.***

*Физическая подготовка:*

* ***Прыжок в длину с места***

         Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

* ***Бег 30 метров***

            Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

* ***Бег 1000 метров***

     Используется для определения скоростной выносливости.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

***-***Тест проводится на ровной беговой поверхности.Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

**Нормативные требования по ОФП и СФП**

*Обучающиеся должны знать и соблюдать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

**Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

-  спортивный зал

              - спортивный инвентарь:

     - секундомер электронный

     - скамейка гимнастическая

     - скакалки

     - мячи теннисные

     - мячи набивные

    - теннисные столы

     - учебно-методическая литература по настольному теннису

**Список литературы**

«Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979

«Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.

«Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс» 2002

«Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000

«Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе». А. А.Индии

Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;

«Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индии

Журнал «Физическая культура»; 1-2006