



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ ЦО № 162 Кировского района Санкт-Петербурга)

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ ЦО №162  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Кутепова  
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ping-Pong»

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Объем программы: 144 часа  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования  
Семиненко А.В.

Санкт-Петербург  
2021

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## 1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис – одна из самых популярных и доступных спортивных игр в мире, с разнообразной техникой, богата тактическими вариантами, развивает ловкость, координацию движений, выносливость, волю к победе, настойчивость, быстроту движения. В Международную ассоциацию настольного тенниса (ИТТФ) входят свыше 130 национальных комитетов. Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) объединяет спортсменов из 33 европейских стран. По данным исследователей, в России настольный теннис является третьим по популярности видом спорта после футбола и волейбола, баскетбола. Поэтому приобщение обучающихся к спорту посредством занятий теннисом позволяет успешно решать задачи по укреплению их здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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.

**Актуальность программы** базируется на анализе детского спроса на дополнительные образовательные услуги, на современных требованиях модернизации системы образования. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – базовый.

**Новизна** программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования, с возможностью реализации модульных программ. На занятиях используются как традиционный инвентарь для настольного тенниса (столы, ракетки, мячи), так и тренажер робот «ROBOPONG», тренажер-колесо TSP. При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольном теннисе, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в обучении специальным двигательным действиям, ударным движениям, применении полученных знаний, развитии двигательных умений и навыков, с возможностью дальнейшего личностного и физического совершенствования.

Изучение теоретических вопросов основано на принципе систематичности и последовательности. Практические занятия выстраиваются тренером на следующих принципах:

- индивидуальный подход к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями и навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

**Отличительные особенности** программы:

- реализация индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения.

На первоначальном этапе обучения основам игры в настольный теннис у обучающихся формируется и поддерживается интерес к систематическим занятиям, изучаются основные приемы техники игры, тактические действия, развивается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков. Добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**Условия реализации программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Ping-Pong" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

**Объем программы:** 144 часа.

**Наполняемость групп:** до 15 человек.

**Возраст обучающихся:** 14-17 лет.

**Условия набора и формирования групп:**

**Форма занятий:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для отработки отдельных навыков. Дополнительного кадрового обеспечения не требуется. Педагог, реализующий данную программу, должен знать физиологию и психологию детского возраста, уметь увидеть и раскрыть творческие способности учащихся.

**Используемые методы обучения:**

-словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

-наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

-практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

-при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября.

В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - 1 год для детей 14-18 лет.

#### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к спортивной игре настольный теннис на основе ценностей здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- получение новых, дополнительных знаний по игре в настольный теннис;
- овладение техническими приемами игры на уровне умений и навыков.

##### *Развивающие:*

- развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений);
- совершенствование имеющихся двигательных навыков.

##### *Воспитательные*

- воспитание настойчивости, уверенности в себе.

#### **1.3. Планируемые результаты программы**

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

##### *Личностные:*

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

##### *Метапредметные:*

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

##### *Предметные:*

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков

теннисиста;

- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа. Опросы.
3.	Общефизическая подготовка (ОФП)	37	2	35	Текущий контроль.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	2	21	Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка	34	2	32	Текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка	16	2	18	Текущий контроль.
7.	Игровая подготовка	24	0	24	Итоговая аттестация. Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка

**Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.**

**Теория.** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения

теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

## **Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Теория.* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. 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. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Теория.* 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. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки**

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

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема. 3.1. Строевые упражнения**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Практика. Выполнение строевых упражнений.

### **Тема. 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

*Практика.* Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

### **Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

*Практика.* Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

### **Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

*Практика.* Выполнение упражнений для шеи и туловища.

### **Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений для всех групп мышц.

### **Тема. 3.6. Упражнения для развития силы**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения для развития силы.

### **Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты.

### **Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития гибкости.

### **Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития ловкости.

### **Тема. 3.10. Упражнения типа «полоса препятствий»**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

*Практика.* Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

### **Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

### **Тема. 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

### **Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

### **Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

### **Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

*Практика.* Выполнение упражнений с отягощениями.

## **Раздел 5. Техническая подготовка**

### **Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)**

*Теория.* Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

*Практика.* Отработка исходных положений (стоек).

### **Тема. 5.2. Способы передвижений**

*Теория.* Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

*Практика.* Отработка способов передвижения.

### **Тема. 5.3. Способы держания ракетки**

*Теория.* Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

*Практика.* Отработка способов держания ракетки.

### **Тема. 5.4. Способы подачи**

*Теория.* Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

*Практика.* Отработка подач.

### **Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.**

*Теория.* Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

*Практика.* Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

### **Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча**

**Теория.** Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

**Практика.** Отработка технических приемов без вращения мяча.

### **Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением**

**Теория.** Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

**Практика.** Отработка технических приемов с верхним вращением.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка**

### **Тема. 6.1. Техника нападения и защиты**

**Теория.** Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты.

## **Раздел 7. Игровая подготовка**

### **Тема. 7.1. Игры с партнером**

**Практика.** Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема. 7.2. Игры на счет в парах

**Практика.** Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

Проведение игр на счет в парах.

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

### **3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий: • словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания); 16 • наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы); • практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка). Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

### **1. Инфраструктура организации:**

- зал для настольного тенниса.
- наличие раздевалок, душевых

### **2. Оборудование для проведения занятий:**

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (4 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячи для н/тенниса (30-50 штук);
- ракетки для настольного тенниса (15 шт.);
- тренажер-колесо TSP (2-3 единицы);
- тренажер робот «ROBOPONG» (1 единица).

### **3. Требование к специальной одежде:**

- спортивная обувь;
- спортивная легкая форма (футболка, шорты, спортивные штаны).

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования

#### **Методические и оценочные материалы**

Для успешной реализации программы планируется использовать следующие методические и дидактические материалы:

- иллюстративные материалы;
- тренажеры для обучения отдельным техническим элементам;
- методические разработки по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- диагностический инструментарий.

### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **4.1. Список использованной литературы.**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В.Ю. Настольный теннис обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2008.
12. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Физическая культура и спорт / О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2005.
19. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман, В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
20. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: Виста Спорт, 2005.
21. Шлагер В. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира / В. Шлагер, Б. Гросс – М.: Издательство «Эксмо», 2016.

#### **4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.**

1. Сапожников Д. Настольный теннис. Китайская шкатулка. 5 первоэлементов для настольного тенниса. – URL: <http://sportvnutritebja.ru/11/kitajskaya-shkatulka.html> (дата обращения: 29.12.2020).
2. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. – URL: [http://tdubna.ru/my\\_downloads/Sprah\\_Y\\_menya\\_sekretov\\_net.pdf](http://tdubna.ru/my_downloads/Sprah_Y_menya_sekretov_net.pdf) (дата обращения: 29.12.2020).

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		
2.1	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1		
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.	1		
2.4	Основы техники игры и технической подготовки.	1		
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>37</b>		
3.1	Строевые упражнения	3		
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4		
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3		
3.4	Упражнения для шеи и туловища	3		
3.5	Упражнения для всех групп мышц	3		
3.6	Упражнения для развития силы	3		
3.7	Упражнения для развития быстроты	4		
3.8	Упражнения для развития гибкости	3		
3.9	Упражнения для развития ловкости	3		
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	3		
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	3		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>23</b>		
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и	5		

	прыгучести			
4.2	Упражнения для развития игровой ловкости	4		
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	4		
4.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		
4.5	Упражнения с отягощениями	6		
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>		
5.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5		
5.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4		
5.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	4		
5.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5		
5.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5		
5.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5		
5.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6		
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>		
6.1	Техника нападения и защиты	16		
<b>7</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>24</b>		
7.1	Игры с партнером	10		
7.2	Игры на счёт в парах	14		
8	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	4		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>		

