

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
_____ 2025 г.

№ _____

**Программа кружка
«Теннис настольный»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Спорт и образование»)

Разработчики:

Игнатъев Ростислав Игоревич,
педагог дополнительного образования;
Козырева Марина Ростиславовна,
методист

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 4 года

Минск, 2025

Общие положения

Теннис настольный является любимым видом спорта для людей различного возраста. Это один из наиболее массовых видов спорта в Республике Беларусь, в странах ближнего и дальнего зарубежья. Доступность и зрелищность расширяет круг любителей этого вида спорта и способствует включению его в программы различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

По развитию ловкости теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Настольный теннис совершенствует быстроту реакции, а также умение концентрировать и переключать внимание. Регулярные занятия способствуют развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Игра в теннис настольный является мощным оздоровительным средством. Эта игра в первую очередь борется с такими бедами современного человека, как гиподинамия и гипокинезия. Занятия теннисом настольным благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вегетативной нервной системы. Многие занимающиеся отмечают улучшение зрения после нескольких месяцев занятий, так как глаза постоянно тренируются, следя за положением мяча.

Занятия настольным теннисом воспитывают такие дефицитные качества современного ребёнка, как чувство товарищества, уважения к партнёру, выдержку, терпение и т.д. ребёнок учится адекватно оценивать свои возможности и в стрессовой ситуации контролировать свои эмоции, принимать правильное решение в очень ограниченное время.

При разработке программы был использован собственный опыт, опыт коллег по обучению и тренировке спортсменов, практические рекомендации и теоретические данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю, утверждённой постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности через обучение теннису настольному.

Задачи:

обучающие:

знакомить с теоретическими основами физического воспитания;

обучать правилам игры и судейства соревнований;

обучать технике тенниса настольного;

обучать тактике игры в теннис настольный;

обучать умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе спортивной деятельности;

развивающие:

развивать общефизические и специальные физические качества;

формировать культуру здорового образа жизни;

формировать произвольное поведение, развитие инициативности, творческого мышления, активности;

воспитательные:

содействовать становлению и развитию отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

воспитывать уверенность в себе, своих силах и готовность к высоким спортивным достижениям.

формировать чувства патриотизма, товарищества, самодисциплины.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоничное развитие личности;

связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Основными формами организации образовательного процесса являются практико-теоретические учебные занятия, соревнования, судейская практика.

Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, подгрупповая и индивидуальная.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы обучения и воспитания.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести визуализацию отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов.

Практические методы: методы строго регламентированного упражнения, и частично-регламентированного (игровой и соревновательный).

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности учащихся.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в определённой упорядоченности действий выполняющего упражнение и достаточно чётком регулировании воздействующих факторов. Они применяются при освоении спортивной техники, развитии двигательных качеств.

Игровой метод выступает как средство активного отдыха и переключения учащихся на другие виды двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая является оптимальным способом повышения эффективности образовательного процесса.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Обучение ударным движениям в теннисе настольном начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всём протяжении процесса обучения с учётом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идёт его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчленённое (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

При планировании воспитательной работы учитываются возрастные особенности и интересы учащихся. Значительное место в воспитательной работе отводится соревновательной деятельности, где особенно ярко проявляются личностные качества учащихся. Фиксируются не только результаты, показанные учащимися, но и комментируется их поведение во время соревнований и сдачи контрольных нормативов, отмечаются выявленные недостатки морально-психологической подготовки.

Методы диагностики освоения программы: наблюдение, устный опрос, тестирование.

Подведение итогов реализации программы проходит в форме тестирования. Планируемые положительные показатели освоения программы размещены в приложении. Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Срок реализации программы – 4 года. Возраст учащихся 10-16 лет.

1-й год обучения

Возраст учащихся – 10-13 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество – 216 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 12 учащихся.

2-й год обучения

Возраст учащихся – 11-14 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество – 216 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

3-й год обучения

Возраст учащихся – 12-15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество – 216 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

4-й год обучения

Возраст учащихся – 13-16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество – 216 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

столы для настольного тенниса;
стандартные теннисные сетки;
ракетки для настольного тенниса и мячи;
гимнастические скамейки;
гимнастическая стенка;
маты;
малые и большие мячи;
турник;
гантели, скакалки;
секундомер;
ТСО (телевизор, ноутбук).

Информационно-методическое обеспечение: мультимедийные презентации; видео-, аудио-, фотоматериалы; альбомы; журналы; наглядные пособия; игровые карточки; комплексы ОРУ; планы-конспекты учебных занятий; сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий; положения о проведении соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	1 год (10-13 лет)	2 год (11-14 лет)	3 год (12-15 лет)	4 год (13-16 лет)
		Количество учебных часов в год			
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1	1	1
1.2	Строение организма	1	1	1	1

	человека				
1.3	Гигиенические знания и навыки, самоконтроль	1	1	1	1
1.4	Влияние физических упражнений на организм учащихся	1	1	1	1
1.5	История развития избранного вида спорта	1	1	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий	1	1	1	1
1.7	Понятие о технике и тактике в теннисе настольном	1	1	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	208	208	208	208
2.1	Физическая подготовка				
2.1.1	Общая физическая подготовка	62	54	42	30
2.1.2	Специальная физическая подготовка	34	38	46	50
2.2	Техническая подготовка	68	56	52	48
2.3	Тактическая подготовка	10	14	16	18
2.4	Интегральная подготовка	20	22	24	28
2.5	Судейская практика	-	4	6	6
2.6	Тестовые упражнения	4	4	4	4
2.7	Участие в соревнованиях	10	16	18	24
	Всего	216	216	216	216

Первый год обучения

Задачи:

знакомить с историей возникновения игры;
 обучать правилам безопасного поведения на занятиях;
 обучать правилам игры;
 обучать выполнять базовые технические приёмы и тактические действия.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий.

1.2. Строение организма человека

Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся

Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся.

1.5. История развития тенниса настольного

История возникновения игры «Теннис настольный».

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Правила спортивных соревнований.

1.7. Понятие о технике и тактике в теннисе настольном

Характеристика основных технических приёмов.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общефизическая подготовка

Ходьба на длинные дистанции (2000 м). Бег в чередовании с ходьбой (1500-2000 м.). Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1000 м.

Прыжки через короткую скакалку сериями 3x100 р., 4x100 р.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Бег на короткие отрезки (10-20 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30, 60 м.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа. Продвижение в полуприседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку малыми сериями с максимальной частотой прыжков. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

Упражнения в равновесии: ходьба по возвышенной опоре, стойка «Ласточка».

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол «Выбивалы».

Упражнения на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: повороты, наклоны, выпады, вращения.

Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью.

Выполнение имитаций технических приёмов из нестандартных исходных положений.

Сложнокоординационные упражнения, игры и конкурсы с использованием теннисных мячей и ракеток.

Перемещения в стойке с максимальной скоростью на 3-5 м, 7-9 м, с конечным выходом в стойку в различных направлениях.

Выполнение имитаций технических приёмов с использованием утяжелителей и сопротивления: с утяжелённой ракеткой, с малыми набивными мячами, резиновыми бинтами, закреплёнными на гимнастической стенке, с экспандерами.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки.

Зеркальное выполнение движений.

Упражнения с внезапной сменой деятельности. Скоростное выполнение заданий по команде: выполнение технических приёмов, перемещений, выходов в стойку и из неё.

Упражнения с условием ограничения принятия решения по времени.

Упражнения на развитие и концентрацию внимания.

2.2. Техническая подготовка

Стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Способы держания ракетки: европейская хватка и хватка «веером».

Техника одношажного способа передвижения.

Техника двухшажного передвижения.

Повороты при ударах слева и справа. Передвижение в левой стойке при откидке слева. Передвижения в правой стойке при накатах справа. Передвижения в левой стойке при накате слева.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча о ракетку, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча о ракетку, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подставки справа. Начальное положение рук, ног, ракетки. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подставки слева. Начальное положение рук, ног, ракетки. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка справа. Подрезка наката. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, замах. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева. Подрезка наката. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, замах. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подброс мяча при подаче.

Подача плоская и с незначительным вращением.

Подача накатом слева.подача накатом справа.

Приём подачи.

2.3. Тактическая подготовка

Основы тактических действий в теннисе настольном при одиночной игре, из ближней зоны, из средней зоны. Комбинации тактических действий на своей подаче, на приёме подачи соперника.

2.4. Интегральная подготовка

Игровые спарринги: 1х1. Игра по упрощённым правилам.

2.6. Тестовые упражнения

Сдача тестов (Приложение).

2.7. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Участие в соревнованиях и первенствах по теннису настольному среди учащихся кружка.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 1-го года обучения учащиеся должны знать:

значение общефизической подготовки, режима питания и отдыха спортсмена, гигиенические требования при занятии спортом;
правила безопасности при игре в теннис настольный;
основные правила игры;
уметь:
проводить специальную разминку для теннисиста;
разыгрывать партию;
владеть:
базовыми техническими приёмами тенниса настольного в стандартных условиях.

Второй год обучения

Задачи:

знакомить с современным развитием тенниса настольного в Республике Беларусь и за рубежом;
формировать основы здорового образа жизни;
закреплять навыки выполнения базовых технических приёмов и тактических действий;
обучать удару «топ-спин»;
обучать тактике ведения одиночных встреч;
обучать судейству одиночных встреч.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях. Причины травм и их профилактика.

1.2. Строение организма человека

Краткие сведения о строении организма человека.

1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль

Вредные привычки и их характеристика.

1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся

Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта.

1.5. История развития избранного вида спорта

Развитие тенниса настольного в Республике Беларусь и в мире.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Правила спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований.

1.7. Понятие о технике и тактике в теннисе настольном

Характеристика тактических приемов и действий.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общефизическая подготовка

Ходьба на длинные дистанции (до 3000 м). Бег в чередовании с ходьбой (до 2500 м.). Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1000, 1500 м.

Прыжки через короткую скакалку сериями 4х100 р, 5х100 р.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Бег на короткие отрезки (10-20 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30, 60 м.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа. Продвижение в полуприседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку малыми сериями с максимальной частотой прыжков. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

Упражнения в равновесии: ходьба по возвышенной опоре, стойка «Фламинго».

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол «Выбивалы».

Упражнения на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: повороты, наклоны, выпады, вращения.

Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Выполнение имитаций технических приёмов из нестандартных исходных положений.

Сложнокоординационные упражнения, игры и конкурсы с использованием теннисных мячей и ракеток.

Перемещения в стойке с максимальной скоростью на 3-5 м., 7-9 м, с конечным выходом в стойку в различных направлениях.

Выполнение имитаций технических приёмов с использованием утяжелителей и сопротивления: с утяжелённой ракеткой, с малыми набивными мячами, резиновыми бинтами, закреплёнными на гимнастической стенке, с экспандерами.

Упражнения с дополнительным оборудованием.

Специальная гимнастика для пальцев: сжатие и разжимание ручки ракетки.

Зеркальное выполнение движений.

Упражнения с внезапной сменой деятельности. Скоростное выполнение заданий по команде: выполнение технических приёмов, перемещений, выходов в стойку и из неё.

Упражнения с условием ограничения принятия решения по времени.

Упражнения на развитие и концентрацию внимания.

2.2. Техническая подготовка

Стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Стойки: высокая, средняя, низкая.

Совершенствование способов передвижения: одношажного, двухшажного. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Усиление скорости и вращения теннисного мяча при накате справа.

Совершенствование техники наката справа. Совершенствование работы кисти, предплечья, плеча, туловища, ног, ракетки при накате справа.

Техника подставки справа.

Совершенствование точности и силы удара при выполнении подставки справа.

Совершенствование выполнения подрезки справа. Подрезка наката и топ-спина.

Совершенствование выполнения подрезки слева. Подрезка наката и топ-спина. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки

Поддачи (короткие, длинные, с верхним, нижним вращениями).

Поддачи толчком слева без вращения. Техника поддачи толчком справа без вращения. Техника подач «маятник», «веер».

Атака после подачи.

Топ-спин справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки, замах. Место удара мяча о ракетку, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин слева. Начальное положение рук, ног и туловища, ракетки, замах. Место удара мяча о ракетку. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

2.4. Интегральная подготовка

Игровые спарринги: 1х1.

Игра по упрощенным правилам.

2.5. Судейская практика

Обучение судейской терминологии. Судейство игр 1х1.

2.6. Тестовые упражнения

Сдача тестов (Приложение).

2.7. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Участие в соревнованиях и первенствах по теннису настольному между учащимися кружка, участие в районных соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 2-го года обучения учащиеся должны знать:

правила организации соревнований;

типичные ошибки при освоении техники игры;

какие бывают вредные привычки;
 уметь:
 наносить удар топ спин;
 делать правильный выбор подачи мяча;
 судить одиночные партии;
 владеть:
 терминологией тенниса настольного;
 навыками организации мини-турнира.

Третий год обучения

Задачи:

обучать основам теории физического воспитания: влияние занятий физическими упражнениями на организм человека, роль нервной системы в этом процессе;
 знакомить с историей возникновения олимпийского движения;
 совершенствовать базовую технику и тактику игры;
 знакомить с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием игры в теннис настольный;

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасности при участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

1.2. Строение организма человека

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека.

1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена.

1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся

Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ.

1.5. История развития тенниса настольного

История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

1.7. Понятие о технике и тактике в теннисе настольном

Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общефизическая подготовка

Ходьба на длинные дистанции (до 3500 м). Бег в чередовании с ходьбой (до 2500 м). Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1000, 1500, 2000, 2500 м.

Прыжки через короткую скакалку сериями 5х100 р., 6х100р.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Бег на короткие отрезки (10-20 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30, 60 м.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки тройные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Ускорение после прыжков с поворотами на 180° и 360°. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с использованием силовых тренажёров.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

Упражнения в равновесии: ходьба по возвышенной опоре, стойка «Фламинго».

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол, «Выбивалы».

Упражнения на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: повороты, наклоны, выпады, вращения.

Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Выполнение имитаций технических приёмов из нестандартных исходных положений.

Сложнокоординационные упражнения, игры и конкурсы с использованием теннисных мячей и ракеток.

Перемещения в стойке с максимальной скоростью на 3-5 м, 7-9 м, с конечным выходом в стойку, в различных направлениях.

Выполнение имитаций технических приёмов с использованием утяжелителей и сопротивления: с утяжелённой ракеткой, с малыми набивными мячами, резиновыми бинтами, закреплёнными на гимнастической стенке, с экспандерами.

Упражнения с дополнительным оборудованием.

Специальная гимнастика для пальцев: сжатие и разжимание ручки ракетки.

Зеркальное выполнение движений.

Упражнения с внезапной сменой деятельности. Скоростное выполнение заданий по команде: выполнение технических приёмов, перемещений, выходов в стойку и из неё.

Упражнения с условием ограничения принятия решения по времени.

Упражнения на развитие и концентрацию внимания.

2.2. Техническая подготовка

Стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Совершенствование передвижений в средней и низкой стойке.

Комбинации одно- и двухшажных передвижений.

Техника наката справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа.

Техника наката справа по прямой против подставки. Усиление скорости и вращения теннисного мяча при накате справа.

Подставки справа и слева на столе против топ-спинов, подставки справа и слева из определенной зоны в определённую зону, подставки справа и слева из одной точки в две различные точки, подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки.

Удар подрезкой слева и справа против удара «толчок».

Удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Подачи (короткие, длинные, с верхним, нижним вращениями).

Подачи толчком слева без вращения. Техника подачи толчком справа без вращения. Техника подач «маятник», «веер».

Атака после подачи.

Разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката; топ-спины справа и слева из определенной зоны в определённую зону (включая топ-спины справа из левого угла); топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки; топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Тактика нападения. Особенности применения технических приёмов.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные игры. Игровые спарринги: 1х1.

2.5. Судейская практика

Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.

2.6. Тестовые упражнения

Сдача тестов (Приложение).

2.7. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Участие в соревнованиях и первенствах по теннису настольному среди учащихся кружка, участие в районных турнирах, участие районных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 3-го года обучения учащиеся должны знать:

о влиянии занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ.

роль нервной системы в физическом воспитании;

требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий;

уметь:

стабильно выполнять технические приёмы тенниса настольного;

применять приёмы тактики защиты и нападения;
 владеть:
 навыком применения различных стоек и перемещений в зависимости от игровой ситуации.

Четвёртый год обучения

Задачи:

знакомить с функциональными системами организма человека;
 совершенствовать технико-тактические умения и навыки;
 обучать правилам игры в парах;
 обучать тактическим приёмам парной игры;
 ознакомить с требованиями к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Правила безопасного поведения на занятиях
 Правила безопасного поведения на занятиях. Правила безопасности при участии в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях
- 1.2. Строение организма человека
 Характеристика систем органов человека и их функции.
- 1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль
 Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
- 1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся
 Физиологические основы занятий физической культурой и спортом.
- 1.5. История развития тенниса настольного
 Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды.
- 1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий
 Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий.
- 1.7. Понятие о технике и тактике в теннисе настольном
 Всестороннее владение тактическими приемами.
- 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю
 Спортивный инвентарь и оборудование для занятий теннисом настольным и уход за ними.

2. Практическая подготовка

- 2.1. Физическая подготовка
 - 2.1.1. Общефизическая подготовка
 Ходьба на длинные дистанции (до 4000 м). Бег в чередовании с ходьбой (3500 м). Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м.
 Прыжки через короткую скакалку сериями 6х100 р., 7х100 р.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Бег на короткие отрезки (10-20 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30, 60 м.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Ускорение после прыжков с поворотами на 180° и 360°. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с использованием силовых тренажёров.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

Упражнения в равновесии: ходьба по возвышенной опоре, стойка «Фламинго».

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол, «Выбивалы».

Упражнения на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: повороты, наклоны, выпады, вращения.

Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с

приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Выполнение имитаций технических приёмов из нестандартных исходных положений.

Сложнокоординационные упражнения, игры и конкурсы с использованием теннисных мячей и ракеток.

Перемещения в стойке с максимальной скоростью на 3-5 м, 7-9 м, с конечным выходом в стойку, в различных направлениях.

Выполнение имитаций технических приёмов с использованием утяжелителей и сопротивления: с утяжелённой ракеткой, с малыми набивными мячами, резиновыми бинтами, закреплёнными на гимнастической стенке, с экспандерами.

Упражнения с дополнительным оборудованием.

Специальная гимнастика для пальцев: сжатие и разжимание ручки ракетки.

Зеркальное выполнение движений.

Упражнения с внезапной сменой деятельности. Скоростное выполнение заданий по команде: выполнение технических приёмов, перемещений, выходов в стойку и из неё.

Упражнения с условием ограничения принятия решения по времени.

Упражнения на развитие и концентрацию внимания.

2.2. Техническая подготовка

Стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Совершенствование передвижений в средней и низкой стойке.

Комбинации одно- и двухшажных передвижений.

Техника наката справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа.

Техника наката справа по прямой против подставки. Усиление скорости и вращения теннисного мяча при накате справа.

Подставки справа и слева на столе против топ-спинов, подставки справа и слева из определенной зоны в определённую зону, подставки справа и слева из

одной точки в две различные точки, подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки.

Удар подрезкой слева и справа против удара «толчок».

Удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Подачи (короткие, длинные, с верхним, нижним вращениями).

Подачи толчком слева без вращения. Техника подачи толчком справа без вращения. Техника подач «маятник», «веер».

Атака после подачи.

Разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката; топ-спины справа и слева из определенной зоны в определённую зону (включая топ-спины справа из левого угла); топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки; топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приёмы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приёмов в парных играх. Согласованность действий партнёров при проведении всех применяемых приёмов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнёров для парных игр.

2.4. Интегральная подготовка

Игровые спарринги: 1х1, 2х2.

2.5. Судейская практика

Составление турнирной таблицы. Ведение протоколов игр. Судейство игр 1х1, 2х2.

2.6. Тестовые упражнения

Сдача тестов (Приложение).

2.7. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Участие в соревнованиях и первенствах по теннису настольному среди учащихся кружка, участие в районном турнире, участие в городском турнире.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 4-го года обучения учащиеся должны знать:

функциональные системы организма человека;

требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий;

правила игры в парах;

уметь:

стабильно выполнять технические приёмы тенниса настольного в нестандартных ситуациях;

применять приёмы тактики при игре в паре;

владеть:

навыком применения тактических приёмов в зависимости от игровой ситуации.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 30.08.2024).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 30.08.2024).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 : в ред. от 5 ноября 2024 г. № 143) // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2024/11/post-mo-rb-164-2017.pdf> (дата обращения: 10.12.2024).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 30.08.2024).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 15.10.2024).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 30.08.2024).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 10.02.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 30.08.2024).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 30.08.2024).

10. Барчукова, Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г. В. Барчукова. – М., 1983.

11. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : ФиС, 2006.

12. Барчукова, Г. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М.: Т. и пр. ФК, 2001.

13. Геллер, Е. М. Спортивные игры и развлечения / Е. М. Геллер. – Минск : Беларусь, 1971. – 100 с.

14. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн.: Народная Асвета, 1978. – 88 с.

15. Кулишова, М.В. Настольный теннис : учеб. программа для дет.-юнош. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Р. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Р. Беларусь. – Минск : 2004. – 52 с.

16. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

17. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. – СПб, 2001.

18. Журавский, В. П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра / В. П. Журавский. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.

Литература для учащихся

1. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Учебно-методическое пособие / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа, 1994. – 319 с.

2. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.

Тестовые упражнения

№ п/п	Наименование упражнения	Год обучения							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		Д*	М*	Д	М	Д	М	Д	М
1.	Интервальный бег 5 раз по 20 м (сумма времени) (с)	-	-		-	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8
2.	Бег на 30 м с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,1-5,4	5,2-5,4	5,0-5,2	-	-	-	-
3.	Бег на 60 м с высокого старта (с)	-	-	9,8-10,0	9,7-9,9	-	-	-	-
4.	Прыжок в длину с места (см)	156-165	175-180	165-170	180-185	-	-	-	-
5.	Прыжок «кенгуру» (количество раз)	5-8	10-12	7-10	12-14	12-15	15-20	15-20	20-25
6.	Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку за 1 мин 30 с (кол-во раз)	15-18	18-20	35-40	45-50	75-80	80-85	85-90	85-90
7.	Имитация перемещений боком за 3 мин в 3- метровой зоне (кол-во раз)	90-95	105-110	110-115	120-125	115-120	130-135	-	-
8.	Имитация перемещений вперед-назад за 1 мин в 3- метровой зоне (количество раз)	30-35	40-45	50-55	50-55	-	-	-	-
9.	Имитация перемещения ударов (накат слева) за 1 мин (количество раз)	60-65	65-70	65-70	75-80	90-95	95-100	100-110	110-120
10.	Имитация перемещения ударов (накат справа) за 1 мин (кол-во раз)	55-60	65-75	60-65	65-70	70-75	85-90	90-95	105-110

Д* - девочки, М* - мальчики

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от «_____» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНОНачальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

«_____» _____ 2025 г.