

Тверская область
Жарковский район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ»

Мельощенков Е.И. /Мельощенков Е.И./

Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

Образовательная программа дополнительного образования «Настольный теннис»

Тренер-преподаватель: Головнев О.С.

п. Жарковский

2019 г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном этапе** воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативы

Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

Юноши

№	Вид упражнения	Возраст	
		11-13 лет	14-16 лет
1	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	6,46-7,45
2	Бег по восьмерке, с	26,7-21	20,8-16,2
3	Бег вокруг стола, с	20,1-18,2	18,1-15,7
4	Перенос мячей, с	34,8-31	30,8-26
5	Отжимание от стола	46-55	56-67
6	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	154-190	191-215
8	Бег 60м	10,9-10,14	10,1-9,14

Девушки

№	Вид упражнения	Возраст	
		11-13 лет	14-16 лет
1	Дальность отскока мяча, м	5,44-6,20	6,23-6,92
2	Бег по восьмерке, с	30,7-25	24,7-17,8
3	Бег вокруг стола, с	22-20,1	20-17,6
4	Перенос мячей, с	36,8-33	32,8-28
5	Отжимание от стола	32-40	41-52
6	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	137-155	156-180
8	Бег 60м	11,45-10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Учебный план.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Тематическое планирование

108 часов	
Тема учебного занятия	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	1
Профилактика травм	1
Основы тактики игры	1
Основы техники игры	1
Правила игры в настольный теннис	1
Упражнения на быстроту и ловкость	1
Упражнения на гибкость	1
Силовые упражнения	1
Упражнения на выносливость	1
Упражнения с ракеткой и шариком	1
Техника подачи толчком	2
Игра толчком справа и слева	2
Атакующие удары по диагонали	2
Атакующие удары по линии	2
Игра в защите	2
Тактические схемы	1
Игра с тренером	2

Выполнение подач разными ударами	2
Игра в разных направлениях	2
Игра на счет разученными ударами	2
Игра с коротких и длинных мячей	2
Групповые игры	2
Отработка ударов накатом	2
Отработка ударов срезкой	2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2
Атакующие удары справа разной силы и направления	2
Атакующие удары слева разной силы и направления	2
Удары подставкой	2
Удары срезкой справа	2
Удары срезкой слева	2
Удары накатом справа	2
Удары накатом слева	2
Чередование ударов различных стилей	2
Передвижение	2
Комбинации	2
Подача различными ударами	2
Прием подачи	2
Игра топ-спином	2
Упражнения в парной игре	2
Отработка игры в защите	2
Переход от защиты к атаке	2
Игра с тренером	2
Подача срезкой	2
Подача накатом	2
Подача боковым вращением	2
Техника приема подач разных видов	2
Тактика быстрой атаки после подачи	2
Тактика атаки после толчка	2
Тактика атаки после подрезки	2
Тактика атаки после наката	2
Контроль игры срезками	2
Топ-спин справа	2

Топ-спин слева	2
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	2
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	2
Стиль игры подрезка + атакующий удар	2
Соревновательная практика	3

Литература.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Контрольные нормативы, система контроля и зачетные требования по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Контрольно – переводные нормативы по этапам подготовки

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной специализации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап в группы совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Правила выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок вверх с места толчком двух ног.
Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
Спортсмен выполняет прыжок от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.
3. Челночный бег.
Максимально быстро пробежать необходимый отрезок в направлении вправо-влево.
4. Подтягивание на перекладине.
У юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение: вис лежа на прямых руках, хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
Исходное положение: упор - лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.
6. Ловля палки.
Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.
7. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту).
8. Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).