



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО «Усть-Куломская СШ»
Е.И. Никифорова
«41» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. План учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Методическая часть.....	7
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе	7
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	17
4. Система контроля и зачетные требования.....	19
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	19
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	20
5. Перечень информационного обеспечения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица № 1

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

Учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<i>Всего часов в год</i>	234	234	234	234	234	234

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

1-3 год обучения

Теоретическая подготовка

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей;
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена;
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена;
- Самостоятельные занятия дома и их значение;
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола;
- Краткие сведения о технике настольного тенниса.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

Технико-тактическая подготовка

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления;
- работа у стенки.

4 год обучения

Теоретическая подготовка

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Наскоки на лестнице;

- Комплекс «Лесенка»;

- Прыжки через гимнастическую скамейку;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости:

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.), «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Многоскоки;
- Упражнения на развитие специальной гибкости.

Техническая подготовка:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

Тактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

5 год обучения

Теоретическая подготовка:

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации;
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Способы распознавания подач с различными видами вращений;
- Анализ выступлений на соревнованиях;
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов – левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

Общая физическая подготовка (ОФП):

На тренировках по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног:

- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.), «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»;
- Работа с роботом;
- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша;
- «Лесенка».

Техническая подготовка:

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом;
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

6 год обучения

Теоретическая подготовка:

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Республике Коми;
- ФНТР, ФНТ РК;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольного тенниса;
- Тактика ведения парной игры.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

- Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку спортсменов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.), «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе».

Техническая подготовка:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

Тактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;

- Атакующие действия при подаче соперника;

- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Комбинации на приеме подачи;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Розыгрыши концовок;

- Составление индивидуальных планов подготовки;

- Индивидуальные домашние задания;

- Индивидуальная тактика ведения игры;

- Тактика парных игр;

- Тактика командных встреч;

- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;

- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий и соревнований.

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по Т.Б. при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий и соревнований.

- Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину.
- Не вести игру влажными руками.
- Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий и соревнований.

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблицы № 4, 5). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 4

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Спортивно оздоровительный этап					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
1	Челночный бег 3x10 м, с	+	+	+	+	+	+
2	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	+	+	+
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+	+	+	+	+	+
4	Прыжки через скакалку за 30 сек, вол-во раз	+	+	+	+	+	+

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

4.2. Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
2. Балайшите Л. От семи до....(Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
3. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.:РГАФК, 1997
5. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
6. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
7. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.- Минск, 1996
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991
10. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>
5. Официальный сайт Олимпийского Комитета России – <http://www.olympic.ru/>