

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Весьегонская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол N-2
от « 7 » октября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис» СОП-1
МУ ДО ВСШ
2024-2025 уч.год.**

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

*Автор - разработчик: Лешанов Павел Николаевич,
тренер – преподаватель.*

г. Весьегонск
2024г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» составлена с учетом следующих документов:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г.);
4. «О направлении информации» (С методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
5. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
6. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» - (Утв. 30.11.2016 г.);
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
8. Устав МБУ ДО «Весьегонская спортивная школа»

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами: 1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; 2 - настольный теннис - эффективное средство

развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Цель программы: создать условия для физического развития, самореализации, укрепления здоровья посредством систематических занятий настольным теннисом. Обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал, предполагает решение следующих **задач:**

Образовательные

- ❖ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- ❖ учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ❖ обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- ❖ развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- ❖ развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- ❖ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- ❖ содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

Воспитательные

- ❖ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ❖ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ❖ способствовать улучшению состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа рассчитана на 1 года обучения (216 часов).

Возраст детей 8 - 16 лет.

Ожидаемый результат.

В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Режим работы

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 1 года работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

После года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Программа предусматривает следующий этап подготовки игрока по настольному теннису:

1 год обучения – группа СОП -1 (занятия 3 раза в неделю по 2 часа);

Количественный состав: 15 человек.

Место занятий: спортивный зал Чамеровской СОШ

Расписание учебно- тренировочных занятий секции соответствует утвержденному общему расписанию учебных занятий учреждения и требованиям СанПиН.

Контрольные нормативы

Нормативы по физической подготовке теннисистов

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-17 лет
		Результат	Результат	Результат	Результат
1.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	20-30	31- 40	41 -52
2.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21-27	28-34	35-47
3.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	76-94	95-114	115-127
4.	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования теннисисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивного зала.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

[illegible]

*Примерный план-схема годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
2-го года обучения (группа СОП-2)*

[illegible]

[illegible]

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	2	2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-
Профилактика травматизма в спорте	1	1	-
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	2	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1
Спортивные соревнования	-	2	2
Установка на игру и разбор результатов игры	-	2	4
Всего, ч	9	18	16

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Краткое содержание тем теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура» (Рассказ педагога). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране (Рассказ педагога). Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии (Беседа мед. сестры). Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении (Рассказ, видеопросмотр). Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Баня.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки (Рассказ и объяснение педагога. Показ элементов гимнастики. Обсуждение. Комплексы упражнений). Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды (Беседа с обучающимися приглашенных мед. работников врачебно-физкультурного диспансера). Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства (Встреча с представителями спортивных школ города). Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки (Спортивно-игровые тренировки. Обсуждение элементов игры). Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и её значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований (Видеопросмотр. Изучение правил). Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, главный секретарь, ведущий судья. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игры

Задачи и значение предстоящих соревнований (Консультирование. Обсуждение. Тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Программный материал занятий 1-го и 2-го годов обучения

На уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера на данных этапах являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену 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, подброс мяча левой, правой 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 левой и правой стороной 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;
 - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к стене половинке стола – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
 - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром.
3. **Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
 - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
 - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
 - игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.
4. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
 - имитация ударов накатом, срезкой без ракетки, с ракеткой;
 - имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
 - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» – вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
 - имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами
- групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.

ЭТАП 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На *этап 1-го года обучения* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

В ходе занятий педагог наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Основные задачи 1-го года обучения:

- приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте, в целом, и о настольном теннисе, в частности;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- развитие физических способностей детей;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

В результате первого года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют правильно обращаться с ракеткой;
- знают историю настольного тенниса;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- умеют подавать подачу накатом
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

Педагогический контроль

№	Этапы педагогического контроля	Формы	Объект контроля	Сроки
1	предварительный	Учебное занятие (сдача приемных контрольных нормативов)	оценка уровня развития физических качеств обучающихся	сентябрь-октябрь
2	промежуточный	Учебное занятие	Оценка уровня освоения основных умений и навыков (набивание мяча на ракетке, накаты слева и справа)	декабрь
3	текущий	Учебное занятие	оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	в течение всего учебного года
4	итоговый	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня физического развития и уровня овладения навыками настольного тенниса	май

Специальные упражнения техники настольного тенниса 1-го года обучения

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Удар-толчок.
5. Накаты слева налево.
6. Накаты справа направо.
7. Накаты слева направо.
8. Накаты справа налево.
9. Отработка техники подачи накатом.

Нормативы по технико-тактической подготовке 1-го года обучения

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	15 и более от 7 до 15	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	15 и более от 7 до 15	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	8 и более от 4 до 7	Хорошо Удовлетворительно
7	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	8 и более от 4 до 7	Хорошо Удовлетворительно
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6 4	Хорошо Удовлетворительно
9	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	6 4	Хорошо Удовлетворительно

Учебно-тематическое планирование 1-го года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов
I. Введение		
1	Вводное занятие	
2	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занимающимся спортом	
II. Общая физическая подготовка		
1	Общеразвивающие упражнения	14
2	Упражнения на выносливость	6
3	Упражнения на гибкость	6
4	Упражнения на ловкость	6
5	Упражнения на быстроту	6
6	Упражнения на координацию движений	6
7	Упражнения на развитие силовых качеств	6
8	Упражнения на развитие прыгучести	6
9	Спортивные и подвижные игры	11
	Итого:	67
III. Специальная физическая подготовка		
1	Прыжковые упражнения с предметами	12
2	Бег на короткие дистанции	2
3	Челночный бег	4
4	Бег с остановками	4
5	Упражнения с мячом	5
6	Имитационные упражнения	8
	Итого:	35
IV. Техническая подготовка		
1	Способы держания ракетки	3
2	Стойка и перемещения теннисиста	3
3	Подача	2
4	Удар-толчок слева	4
5	Чередование ударов слева и справа со сменой положения ног	2
6	Накат слева	16
7	Накат справа	17
	Итого:	47
V. Тактическая подготовка		
1	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии: -игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;	5
2	-выполнение подач разными ударами;	2
3	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии: -игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;	13

	Итого:	20
VI. Игровая подготовка		
1	-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.	10
2	-игра на счёт разученными ударами	10
	Итого:	20
VII. Соревнования		
1	Участие в соревнованиях на Первенство в группе	12
	Итого:	12
VIII . Контрольные испытания		
1	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	6
	Итого:	6
IX . Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1
7	Основы техники игры и техническая подготовка	1
8	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
9	Физические качества и физическая подготовка	1
	Итого:	9
	Всего:	216 часов

ЭТАП 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На *этапе 2-го года обучения* осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом, разностороннюю физическую подготовку, выполнение нормативов для перехода на следующий этап обучения, совершенствование техники и тактики настольного тенниса, привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Задача этапа – наблюдение за успешностью обучения детей, выявление наиболее успешных и перспективных детей.

Основные задачи 2-го года обучения:

- дальнейшее освоение основ теоретических знаний;
- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся;
- повышение общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых и координационных способностей);
- совершенствование основных приёмов техники (накаты слева и справа, подача накато́м) на уровне умений и навыков;
- изучение срезки слева и справа;
- развитие навыков соревновательной деятельности по настольному теннису;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

В результате второго года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют играть накатами справа и слева;
- умеют подавать подачу накато́м в заданную зону;
- знают технику выполнения срезки справа и слева;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и могут судить соревнования в роли судьи-счетчика.

Педагогический контроль

№	Этапы педагогического контроля	Формы	Объект контроля	Сроки
1	предварительный	Учебное занятие (сдача контрольных нормативов)	оценка уровня развития физических качеств обучающихся	сентябрь-октябрь
2	промежуточный	Учебное занятие	Оценка уровня освоения основных умений и навыков (накаты слева и справа)	декабрь
3	текущий	Учебное занятие	оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	в течение всего учебного года
4	итоговый	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня физического развития и уровня овладения навыками настольного тенниса (накаты и срезка слева и справа)	май

Специальные упражнения техники настольного тенниса 2-го года обучения

1. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
2. Накаты слева налево.
3. Накаты справа направо.
4. Накаты слева направо.
5. Накаты справа налево.
6. Срезка слева.
7. Срезка справа.
8. Отработка техники подачи накатом.

Нормативы по технико-тактической подготовке 2-го года обучения

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно
7	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно
9	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Учебно-тематическое планирование 2-го года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов
I. Введение		
1	Вводное занятие	
2	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занимающимся спортом	
II. Общая физическая подготовка		
1	Общеразвивающие упражнения	6
2	Упражнения на выносливость	5
3	Упражнения на гибкость	4
4	Упражнения на ловкость	5
5	Упражнения на быстроту	5
6	Упражнения на координацию движений	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	5
8	Упражнения на развитие прыгучести	3
9	Спортивные и подвижные игры	6
	Итого:	44
III. Специальная физическая подготовка		
1	Прыжковые упражнения с предметами	7
2	Бег на короткие дистанции	4
3	Челночный бег	3
4	Бег с остановками	6
5	Упражнения с мячом	2
6	Имитационные упражнения	18
	Итого:	40
IV. Техническая подготовка		
1	Накат слева	8
2	Накат справа	8
3	Чередование накатов слева и справа в левый угол стола	9
4	Чередование накатов слева и справа в правый угол стола	9
5	Срезка слева	4
6	Срезка справа	4
7	Игра срезками слева и справа по всему столу	2
	Итого:	44
V. Тактическая подготовка		
1	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии: -игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;	7
2	-выполнение подач разными ударами;	3
3	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии: -игра накатами – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;	10

	Итого:	20
VI. Игровая подготовка		
1	-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.	10
2	-игра на счёт разученными ударами	10
	Итого:	20
VII. Соревнования		
1	Участие в соревнованиях на Первенство в группе, ЦДТ «Ипатьевская слобода», Первенстве города.	18
	Итого:	18
VIII . Контрольные испытания		
1	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	8
	Итого:	8
IX. Инструкторская и судейская практика		
1	Помощь педагогу в проведении занятий и судействе соревнований	4
	Итого:	4
X . Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1
7	Общая характеристика спортивной подготовки	1
8	Планирование и контроль подготовки	1
9	Основы техники игры и техническая подготовка	2
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка	2
11	Физические качества и физическая подготовка	1
12	Спортивные соревнования	2
13	Установка на игру и разбор результатов игры	2
	Итого:	18
	Всего:	216 часа

ЭТАП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал занятий

3-го года обучения

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача.

Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удары должны различаться от слабого до сильного.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой. Обучение подставке слева на половине стола с передвижениями.
3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приёма мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение другим видам подач.
6. **Приём подачи.** Научить приёму подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
7. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

Проводить соревнования по правилам настольного тенниса.

На *этапе 3-го года обучения* обучающиеся повышают общую физическую подготовленность (гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности), совершенствуют специальную физическую подготовленность, овладевают всеми основными приёмами на уровне умений и навыков, овладевают индивидуальными и парными тактическими действиями. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Основные задачи 3-го года обучения:

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки;
- совершенствование техники в игре;
- изучение приема «топ-спин»
- совершенствование тактических действий;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города.

В результате третьего года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют играть накатами справа и слева;
- умеют подавать подачу накатом в заданную зону;
- умеют играть срезками справа и слева;
- знают технику выполнения топ-спина;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и могут судить соревнования в роли судьи-счетчика.

Педагогический контроль

№	Этапы педагогического контроля	Формы	Объект контроля	Сроки
1	предварительный	Учебное занятие (сдача контрольных нормативов)	оценка уровня развития физических качеств обучающихся	сентябрь-октябрь
2	промежуточный	Учебное занятие	Оценка уровня освоения основных умений и навыков (накаты и срезки слева и справа, топ-спин)	декабрь
3	текущий	Учебное занятие	оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	в течение всего учебного года
4	итоговый	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня физического развития и уровня овладения навыками настольного тенниса (накаты и срезка слева и справа, подачи)	май

Специальные упражнения техники настольного тенниса 3-го года обучения

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Чередование накатов слева и справа.
4. подача накатом.
5. Игра подрезками слева и справа.
6. подача подрезкой, сложные подачи.
7. Игра вращениями.

Нормативы по технико-тактической подготовке 3-го года обучения

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1	Игра накатами справа по диагонали	25 и более от 15 до 24	Хорошо Удовлетворительно
2	Игра накатами слева по диагонали	25 и более от 15 до 24	Хорошо Удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра срезками попеременно слева и справа в правый угол стола	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно
6	Игра срезками попеременно слева и справа в левый угол стола	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно

Учебно-тематическое планирование 3-го года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов
I. Введение		
1	Вводное занятие	
2	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занимающимся спортом	
II. Общая физическая подготовка		
1	Общеразвивающие упражнения	4
2	Упражнения на выносливость	5
3	Упражнения на гибкость	4
4	Упражнения на ловкость	5
5	Упражнения на быстроту	5
6	Упражнения на координацию движений	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	5
8	Упражнения на развитие прыгучести	4
9	Спортивные и подвижные игры	5
	Итого:	42
III. Специальная физическая подготовка		
1	Прыжковые упражнения с предметами	4
2	Бег на короткие дистанции	5
3	Челночный бег	3
4	Бег с остановками	6
5	Упражнения с мячом	6
6	Имитационные упражнения	18
	Итого:	42
IV. Техническая подготовка		
1	Накат слева	6
2	Накат справа	6
3	Чередование накатов слева и справа в левый угол стола	7

4	Чередование накатов слева и справа в правый угол стола	7
5	Срезка слева	2
6	Срезка справа	2
7	Игра срезками слева и справа по всему столу	1
8	Накат на подрезку	4
9	Подача “Веер”	1
10	Подача “Маятник”	1
11	Приём сложных подач	2
12	Топ-спин слева	3
13	Топ-спин справа	4
	Итого:	46
V. Тактическая подготовка		
1	Комбинации, применяемые в настольном теннисе	7
2	Выполнение подач разными ударами;	1
3	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии: -игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;	6
4	Переход от защиты к атаке	3
5	Учебно-тренировочные игры в парном разряде	3
	Итого:	20
VI. Игровая подготовка		
1	-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.	5
2	-игра на счёт разученными ударами	15
	Итого:	20
VII. Соревнования		
1	Участие в соревнованиях на Первенство в группе, ЦДТ «Ипатьевская слобода», Первенство города, Первенство области.	18
	Итого:	18
VIII. Контрольные испытания		
1	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	8
	Итого:	8
IX. Инструкторская и судейская практика		
1	Помощь педагогу в проведении занятий и судействе соревнований	4
	Итого:	4
X. Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	2
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2
4	Планирование и контроль подготовки	2
5	Основы техники игры и техническая подготовка	1
6	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
7	Физические качества и физическая подготовка	1

8	Спортивные соревнования	3
9	Установка на игру и разбор результатов игры	4
	Итого:	16
	Всего:	216 часов

Примерные схемы тренировочных занятий

Отечественные и зарубежные специалисты считают в качестве эффективного метода подготовки юных теннисистов использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности.

В данном разделе программы предложены примерные схемы тренировочных занятий с определённой преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки.

Специализированная разминка

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Лёгкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлёстыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определённые расстояния, обычно это выполняется в зале по определённым “прямым”. Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить её интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трёх видов:

- а) простое ускорение на определённую дистанцию;
- б) ускорение “рывками” - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение- ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с “потягивания”, при этом разминаются следующие мышцы:

- мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей,
- мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба,
- мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей,
- мышцы, сопровождающие вращение головой,
- мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо,
- мышцы, сопровождающие упражнение “мельница”,
- мышцы, сопровождающие упражнение “растяжка ног”

2 часть разминки

Бег

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис:

- мышцы, сопровождающие упражнение “вращение руками вперёд -назад”,
- мышцы, сопровождающие упражнение “вращение предплечьями внутрь и наружу”,
- мышцы, сопровождающие упражнение “вращение кистями”,
- мышцы, сопровождающие упражнение “вращение в голеностопных суставах”

Разминка должна занимать 8-9 % от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Реализацию обучающих функций педагоги определяют в теоретико-практических курсах подготовки обучающихся, в т. ч.:

- ***Учебное занятие*** (в формах – учебное занятие-тренировка, учебное занятие-лекция, учебное-занятие-видеопросмотр с пояснениями, учебное занятие - встреча со специалистами, учебное занятие с использованием наглядной литературы и учебных пособий, учебное занятие - зачет, учебное занятие - соревнование, открытое учебное занятие, учебное занятие-диспут, учебное занятие-мастер-класс, учебное занятие с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).
- ***Консультации*** (индивидуальные или групповые, в т.ч. для родителей). Консультации с педагогом-психологом.
- ***Наставничество*** (в условиях разновозрастного подросткового коллектива определен порядок помощи старших младшим).
- ***Соревнование*** (внутренние соревнования, участие в соревнованиях различного уровня).
- ***Родительские собрания.***
- ***Проведение воспитательных мероприятий*** (чаепития, выходы в культурно-просветительные учреждения, участие в учрежденческих мероприятиях, походы).

Материально-техническое оснащение

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- теннисные столы с сетками;
- ракетки и мячи для игры в настольный теннис;
- скакалки.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по

признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. 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.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет 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 быстрее 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 расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять

базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте **6-7 лет** детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						☺	☺	☺	☺	
Мышечная масса						☺	☺	☺	☺	
Быстрота			☺	☺	☺					
Скоростно-силовые качества				☺	☺	☺	☺	☺		
Силовые способности						☺	☺	☺		
Выносливость (аэробные возможности)		☺	☺	☺					☺	☺
Анаэробные возможности			☺	☺	☺				☺	☺
Гибкость	☺	☺	☺	☺						
Координационные способности			☺	☺	☺	☺				
Равновесие	☺	☺		☺	☺	☺	☺	☺		

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- ***промежуточный контроль*** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- ***итоговый контроль***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню овладения навыками настольного тенниса, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание контрольных нормативов см. в пояснительной записке (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль за соревновательной деятельностью
- контроль за тренировочной деятельностью
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль за тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений

и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Врачебный контроль

В начале и середине учебного года учащиеся представляют справку от врача о допуске к занятиям настольным теннисом.

Ребята, которые участвуют в соревнованиях и все по желанию, проходят медицинское обследование в Областном врачебно-физкультурном диспансере. Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны

проходить его регулярно два раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одарённых, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейств соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе. оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе в группу.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря.
3. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи-счетчика.
4. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:
5. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
6. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря.
7. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи-счетчика.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979 г.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.
6. Барчукова Г. В. Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996.
7. Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.
8. Барчукова Г. В. Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последнее десятилетие // Сб. трудов ученых РГАФК. - М., 1998.
9. Барчукова Г. В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. - М., 1996.
10. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.
11. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.

12. Барчукова Г. В. Эргометрическая характеристика настольного тенниса: метод, разработка для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа/ Г.В. Барчукова. - М., 1989.
13. Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2.
14. Барчукова Г. В. Биомеханическое обоснование атакующих ударов в настольном теннисе // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК (14—16 апреля 1999 г.): Физкультура, образование и наука / Г.В. Барчукова, А.В.Воронов, Д.Н.Титов. — М., 1999.
15. Барчукова Г. В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В. В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.
16. Барчукова Г. В. Вариативность и автоматизация в системе технико- тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н.Мизин. — М., 1998.
17. Барчукова Г. В. Предшествующая двигательная активность в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 1997.
18. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
19. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
20. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
21. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.
22. Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
23. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 1975.
24. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
25. Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис канд. пед. наук. — Минск, 1996.
26. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
27. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г.
28. Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей

личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры / О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. — 1989. — № 5.

29. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис канд. пед. наук. — М., 1990.

30. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.

31. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.

32. Матыцин О. В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». -1992. — № 1.

33. Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

34. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.

35. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.

36. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.

37. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

38. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.

39. Прейс М. П. Эффективность игровых действий высококвалифицированных спортсменов в экспериментальных условиях соревнований (на примере настольного тенниса): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.

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

41. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.

42. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГАФК. — М., 1999.

43. Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929.

44. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой. — М., 1987.

45. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дисканд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

46. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Список литературы для детей

1. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
3. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

Список литературы для родителей

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Барчукова Г. В. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — Т. 1. — М., 1997.
3. Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 1990.
4. Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена // Настольный теннис. — 1993. — № 1.
5. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024- 2015 учебный год

Программа «Настольный теннис» 1-го года обучения (6 часов в неделю) СОП-1

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024- 2025 учебный год

Программа «Настольный теннис» 2-го года обучения (6 часов в неделю) СОП-2

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024- 2025 учебный год

Программа «Настольный теннис» 1-го года обучения (6 часов в неделю) СОП-3

[illegible]