

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность» города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»
по виду спорта**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации - весь период

г. Славянск-на-Кубани

2020

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета

МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО

ДЮСШ «Юность»

В.С. Боровик

Приказ № 62

от «31» августа 2020 года

**Авторы программы:**

Федорова Эмма Карапетовна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ «Юность»;

Скородилов Евгений Александрович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ «Юность».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по настольному теннису в МАУ ДО ДЮСШ «Юность», для реализации платных образовательных услуг.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание

№	Раздел программы	страница
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта.	5
1.2.	Специфика организации обучения.	6
1.3.	Структура системы спортивной многолетней подготовки(периоды), минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.	8
2.	Учебный план	8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	8
3.	Методическая часть	9
3.1.	Организация тренировочного процесса.	9
3.2	Программный материал	9
4.	Система контроля и зачетные требования	20
5.	Литература	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист» по настольному теннису для МАУ ДО ДЮСШ «Юность» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (далее – ДЮСШ) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва ДЮСШ по настольному теннису и предназначена для реализации платных образовательных услуг.

Прием на общеразвивающую программу по настольному теннису, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию по договорам об оказании платных дополнительных образовательных услуг.

Индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.

Формирование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп
- основа обучения – договорная;

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.
- продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеразвивающих программ, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ «Юность» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основопологающие принцип:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта.

Настольный теннис популярный и широко распространённый в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужских и женских одиночных разрядах и мужском и женском парных разрядах).

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа)

является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва ДЮСШ по настольному теннису.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

1.2. Специфика организации обучения.

Рабочая программа многолетней подготовки детей и юношей в МАУ ДО ДЮСШ «Юность» города Славянска-на-Кубани разработана в соответствии с «Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцын: Советский спорт, 2004), на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, преследует следующие **цели:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством настольного тенниса;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих **задач:**

образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам технике и тактике настольного тенниса;
- обучить правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- развивать необходимые физические качества (силу, ловкость, координацию движения, быстроту реакции);
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей посредством игры в настольный теннис;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту;
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся (воспитывать чувство самостоятельности, ответственности);
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов по ОФП и технико-тактической подготовке.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники настольного тенниса.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемый результат обучения.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
2. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;

3. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;

4. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота);

5. Воспитываются морально – волевые качества;

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (периоды), минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений

Набор обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	6	10	15	20	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчета 46 недель занятий (таблица № 2).

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- итоговая аттестация обучающихся.

Таблица № 2

Примерный годовой учебный план

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки
		спортивно-оздоровительный этап
1	Продолжительность этапа	без ограничений
2	Теоретическая подготовка (час.)	10 час
3	Общая физическая подготовка (час.)	90 час
4	Специальная физическая подготовка (подвижные игры) (час.)	116 час
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	36 часов
6	Участие в соревнованиях (кол-во раз)	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий
7	Итого тренировочных часов (час.)	252
8	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года (согласно локальным актам)
9	Медицинское обследование (кол-во раз)	Справка (1)
10	Количество часов в неделю	6 час
11	Количество тренировок в неделю	3
12	Общее количество тренировок в год	126

В соответствии с учебным планом составляется расписание тренировочных занятий в течение недели.

3. Методическая часть

3.1. Организация тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета 42 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется тренером и утверждается директором спортивной школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

3.2 Программный материал

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней

физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годового цикла тренировки юные теннисисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Основные направления спортивно-оздоровительного этапа

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.

7. Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Тема	Часы
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
Физические качества и физическая подготовка	1
Основные техники игры и техническая подготовка.	1
Основные тактики игры и тактическая подготовка.	1
Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. 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. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализы выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом

нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. 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. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества и физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Основные техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий,

целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств теннисиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по игровому виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Обучающиеся должны:

Знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **спортивно-оздоровительном этапе** подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- упор присев-упор лежа на время;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+						
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+				

Обучающиеся должны:

Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;

- прыжки через скакалку;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение тренажёров, роботов.

Обучающиеся должны

Знать:

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Упражнения с мячом:

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную

высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, на половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, на половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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 (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) обучающихся тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья обучающегося.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающегося. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый обучающийся должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство обучающегося. Тренер должен постоянно приучать воспитанников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе -

ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У обучающихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнований любого масштаба, обучающиеся непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка на протяжении всего периода предусматривает:

- воспитание идейной направленности и дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

словесные – лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – различные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в июне месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Таблица № 3

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки	оценка в баллах
1	Бег 30 м	6,8 с	7,0 с	5
		6,9 с	7,1 с	4
		7,0 с	7,2 с	3
2	упор присев - упор лежа за 30 с	15 раз	15 раз	5
		13 раз	13 раз	4
		11 раз	11 раз	3
	Прыжки через скакалку за 30 с	36 раз	31 раз	5
		35 раз	30 раз	4
		34 раз	29 раз	3
3	Прыжок в длину с места	135 см	130 см	5
		130 см	125 см	4
		125 см	120 см	3
	Метание мяча для настольного тенниса	4,5 м	4 м	5
		4 м	3,5 м	4
		3,5 м	3 м	3

5. Литература

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
12. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
13. Голомазов С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С. 23-26.
14. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
15. Ефремова А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
16. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
17. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
18. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

19. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / – М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна– М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
25. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. : Лениздат, 1989.
26. Усмангалиев М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
27. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
28. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998. 19с
29. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.
30. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.