

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г.Клинцы, ул.Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона  
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

# **Настольный теннис**

## **Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**Срок реализации Программы 1 год:**

**Разработчики Программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В.

Инструктор – методист Лапинская Т.К.

г. Клинцы 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 года пинг-понг стал популярен в частных домах гг. Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 году популярный журнал в России Нива писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всесветное развлечение : ... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей . До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время первой мировой войны увлечение игрой угасло.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну на празднование 10 годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе Пищевик , ныне стадион Юных пионеров. Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса, как вида спорта.

Первые всесоюзные юношеские лично-командные соревнования прошли в августе 1952 года в Харькове. Участвовали команды городов Москвы и Ленинграда и 11 союзных республик. Первое место завоевала команда Эстонской ССР.

В 1957 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и, начиная с 1958 года, советские, а в последствии российские теннисисты регулярно принимают участие в европейских форумах, за исключением 1962 года.

В 1959 г. настольный теннис был включен в программу спартакиад школьников.

Программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта настольный теннис разработана в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06 2013 года № 399
- приказом № 1125 от 17.12.2013 г. Министерства спорта «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку»
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по

этим программам (утверждены [приказом](#) Минспорта РФ от 12 сентября № 730),

- Приказом Министерства спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125 Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

-Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы: 1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей. 2. Формирование стойкого интереса к занятиям. 3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. 4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры. 5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям. 6. Привитие навыков соревновательной деятельности

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

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.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом,

на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Этапы подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	1	7	20

Срок реализации программы – 1 год.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Для реализации учебной программы по видам спорта в учебный план включены следующие виды подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания, медицинское обследование.

Учебный план тренировочной нагрузки на (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.)

*Годовой план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул.*

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	<b>Теория</b>	2	2	2		2		2						10
2	<b>ОФП</b>	10	11	10	10	10	8	11	8	9	8		3	98
3	<b>СФП</b>	4		6	7	6	4	7	6	6	6			52
4	<b>Контрольные испытания</b>	2								2				4
5	<b>Участие в соревнованиях</b>		3		3		2		4					12
6	<b>Техническая подготовка</b>	8	8	6	6	8	6	8	6	8	8		7	79

8	Тактическая подготовка		2		2	2	2			3	4		2	17
9	Медицинское обследование			2			2							4
	<b>Итого часов:</b>	26	26	26	28	28	24	28	24	28	26		12	
9.	спортивно оздоровительный лагерь, индивидуальная работа обучающихся											26	10	36
<b>ИТОГО:</b>														312

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 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.

#### **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.

### **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.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

## **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

Многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## **ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

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.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание. Основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование. Использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика



совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

## **ОСНОВЫ 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 И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил 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.

## **СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригадабглавный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой", мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи "подставками", слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с

вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На возрастном уровне спортивно-оздоровительных групп неправомерно требовать от детей четкого, технического исполнения, технических действий. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставные шаги, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением рук и подскоками с одной ноги на другую, используются ускорения на определенные расстояния, что способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов. Ускорение может быть трех видов: а) простое ускорение на определенную дистанцию; б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции; в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, 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: 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 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, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке
- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиванием) тренером,

партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных играх на столе тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе из различных точек.
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала 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;
- выполнение подач накатом и подрезкой;
- игра накатом справа и слева по диагонали;

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется по трем уровням подготовленности:

Отлично: от 15-14 баллов

Хорошо: от 13-11 баллов

Удовлетворительно: от 10-9 баллов

Неудовлетворительно: от 8 и ниже

### ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230

<b>3</b>	<b>Складка за 30 сек, кол-во раз</b>	<b>5</b>	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		<b>4</b>	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		<b>3</b>	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ.

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

**Трудовое воспитание.** Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажёров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

**Нравственное воспитание.** Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

**Основными формами воспитательной работы являются:**

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (приём и выпуск из школы, награждение победителей, премирование особо отличившихся и т. п.);

**Основными факторами воспитательного воздействия являются:**

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;



- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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 объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных 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-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, имеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2002
11. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
12. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
13. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
14. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.

