

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом ДЮСШ
Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор ДЮСШ
_____ Душутин В.В.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

**Срок реализации: 8 лет.
Возраст детей: 6-18 лет.**

Тренер-преподаватель
отделения настольного тенниса:
Гусенков В.И.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Рабочие программы
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

1. Пояснительная записка.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает детей и подростков мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

При разработке программы за основу была принята программа - Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007.- 144 с. Допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения, несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по настольному теннису в спортивно-оздоровительных группах.

Цель – подготовка спортивных резервов для настольного тенниса с гармоничным развитием физических и духовных сил, адаптация личности в условиях современного общества.

Задачи:

1. *Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- сообщить и закрепить специальные знания по игре в настольный теннис;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

2. *Развивающие:*

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроте реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте 6 - 18 лет.

Возрастные особенности детей при зачислении. Дети 6-7-летнего возраста активны, открыты всему новому и оптимистично настроены к жизни в обществе. Они стараются узнать все больше и больше информации, подружиться со всеми окружающими людьми. Параллельно с этим они овладевают навыками коммуникации, которые будут необходимы им в школе.

Тело пропорционально увеличивается. Развиваются все нервные процессы в организме. Сердечная мышца становится значительно толще. Также учащается сердцебиение, но оно не совсем ритмичное. Мышцы ребенка становятся больше и плотнее. Ребенок становится сильнее. Однако мышечная система, как правило, развита неравномерно, поэтому в жизни ребенка должны присутствовать физические нагрузки. Работа органов чувств развивается стремительно, этому способствует постоянное обучение. Дети 7 лет активно познают окружающий мир. Обычно в поведении такого возраста можно заметить некоторые особенности: охотно воспринимает новые правила, о которых ему сообщили в школе; открыт к общению со сверстниками и учителями; понимает признаки многих предметов и может их анализировать; активно развивается познавательный процесс, но в то же время ребенку трудно долго концентрироваться на одной задаче, особенно если он не считает ее интересной. Существенным фактором в развитии дошкольника является самооценка. Ребенок должен стремиться соответствовать ожиданиям взрослых. Его самооценка в разных сферах жизни может значительно отличаться. Адекватность самооценки отсутствует. Она в значительной мере зависит от мнения окружающих.

Срок реализации программы – 8 лет. Он может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 1728 часов (216 часов в год). Занятия проходят 3 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 90 минут.

2. Планируемые результаты

После окончания *1-3 года обучения* обучающиеся

будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований;

будут уметь:

- Проводить специальную разминку для спортсмена (теннисиста);
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

После окончания *4-6 годов обучения* обучающиеся

будут знать:

- О технических приемах в настольном теннисе;
- О положении дел в современном настольном теннисе;

будут уметь:

- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

После окончания *7-8 годов обучения* обучающиеся

будут знать:

- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований любого уровня;

будут уметь:

- Овладеют профессиональной техникой настольного тенниса;
- Овладеют знаниями судейства в настольном теннисе;

разовьют следующие профессиональные качества:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- Топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева.

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

5.1.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий 1-3 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.	2	2	2
2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	2
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	2
5	Основы техники и техническая подготовка.	2	2	2
ИТОГО		10	10	10
2. Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	90	90	90
2	Специальная физическая подготовка	44	44	44
3	Техническая подготовка	28	28	28
4	Тактическая подготовка	10	10	10
5	Игровая подготовка	20	20	20
6	Контрольно-переводные испытания	6	6	6
7	Участие в соревнованиях	8	8	8
ИТОГО		206	206	206

5.1.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.5. Основы техники 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.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) .

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

3. Специальная физическая подготовка (СФП) .

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

4. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способ держания ракетки - горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Тактическая подготовка.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча.. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

7. Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 6 часов

5.2.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий 4-6 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения		
		4 год	5 год	6 год
		1. Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.	2	2	2
2	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2
3	Основы тактики и тактическая подготовка.	2	2	2
ИТОГО		6	6	6
2. Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	54	54	54
2	Специальная физическая подготовка	42	42	42
3	Техническая подготовка	30	30	30
4	Тактическая подготовка	28	28	28
5	Игровая подготовка	24	24	24
	Контрольно-переводные испытания	6	6	6
	Участие в соревнованиях, судейство	26	26	26
ИТОГО		210	210	210

5.2.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка – 6 часов

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

1.2. 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.

1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.4. Основы техники и техническая подготовка. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

1.5. Основы тактики и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. 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 ее значение в общей стратегии игры.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) .

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корригирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
8. Соревнования по ОФП.
9. Соревнования — эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) .

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.
6. Соревнования по СФП.

4. Техническая подготовка.

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, 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, 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, у приставленной к столу половинке 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, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
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 (партнером) 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:

- 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 половинке 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.

5. Тактическая подготовка.

Игра на столе с тренером (партнером) 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.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

7. Контрольно-переводные испытания (КПИ)

5.3.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий 7-8 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения	
		7 год	8 год
		1. Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2
2	Спортивные соревнования.	2	2
3	Установка на игру и разбор результатов игр.	2	2
ИТОГО		6	6
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	40	40
2	Специальная физическая подготовка	40	40
3	Техническая подготовка	24	24
4	Тактическая подготовка	30	30
5	Игровая подготовка	30	30
6	Контрольно-переводные испытания	8	8
7	Участие в соревнованиях	30	30
8	Инструкторская и судейская практика	8	8
ИТОГО		210	210

5.3.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.

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 над 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.

1.2. Основы техники и техническая подготовка. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

1.3. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль 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.

1.4. Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для

популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста 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 бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

1.5. Установка на игру и разбор результатов игр. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, 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 (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) .

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Корректирующая гимнастика.
3. Оздоровительная гимнастика
4. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) .

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения скоростно-силовые.

4. Техническая подготовка.

- Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полета мяча высокие.

- Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

- Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

- Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

- Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

- Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
- Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
- Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

5. Тактическая подготовка.

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

Соревновательная подготовка.

- Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
- Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
- Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
- Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
- Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

6. Игровая подготовка.

Игра защитника против атакующего.
Игра атакующего против защитника.
Игра атакующего против атакующего.
Парные игры.

7. Контрольно-переводные испытания (КПИ)

8. Инструкторская и судейская практика.

6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
 - набивные мячи;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - скакалки;
 - секундомер;
 - гимнастические скамейки;
 - теннисные столы;
 - сетки для настольного тенниса;
 - гимнастические маты;
 - гимнастическая стенка;
 - табло для подсчета очков.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;
- наглядный материал;
- видеозаписи.

7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
 - Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
 - Соревнования.
-
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
 - Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области настольного тенниса.

8. Литература для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ.– М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 .
6. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
17. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, **2010**. - **911** с.
18. Морозова, Ольга Только теннис / Ольга Морозова. - М.: Вагриус, **2007**. - 432 с.
19. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - **211** с.

Литература для детей и родителей

1. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
2. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 .
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М. : Физкультура и Спорт, 2000. – 254с
5. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, **2015**. - 160 с.

Контрольно-переводные нормативы

ОФП и СФП

Возраст	ОФП												СФП					
	Прыжок вверх		Прыжок в длину с места		Челночный бег 4*8		Челночный бег 6*8		Подтягивание на перекладине		Отжимание		Ловля палки		Попадание в цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)		Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6 лет	22	19	110	100	14,0	14,0	-	-	-	-	6	5	12	12	30	15	20	15
7 лет	25	23	120	110	-	-	15,9	16,1	-	-	10	8	9	9	40	20	30	20
8 лет	28	27	130	120	-	-	15,4	15,6	3	10	13	12	9	9	45	30	40	30
9-10	31	29	150	140	-	-	14,9	15,1	5	11	19	15	7	7	50	40	45	40
11-12	34	31	165	160	-	-	14,4	14,6	6	13	25	18	6	6	55	45	50	45
13-14	37	33	175	160	-	-	13,9	14,1	8	17	30	18	6	6	60	50	55	50
15-16	40	35	190	165	-	-	13,7	13,9	10	19	30	20	6	6	65	55	60	55
17-18	43	37	210	170	-	-	13,5	13,7	11	23	35	20	6	6	70	60	65	60

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).