Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 7 - 16 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Луконин Олег Владимирович,
тренер-преподаватель

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309
О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358
О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314
Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809
Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в том, что развитие физической культуры и спорта является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом, пронизывает все уровни современного социума.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей.

Актуальность программы обусловлена тем, что настольный теннис, как спортивная игра, способствует развитию у учащихся интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывает волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели, а так же формирует выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в теннисе, но и в жизни.

Отличительные особенности программы:

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для учащихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

-проведение теоретических и практических занятий;

- обязательное выполнение учебно-тематического плана;

- сдачу контрольно-переводных нормативов; -

регулярное участие в соревнованиях**.**

На занятиях по настольному теннису большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также

развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Новизна:

Новизна программы заключается в том, что в ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания обучающихся в комплексе.

Учебный материал в программе позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

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

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; а также личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Содержание стартового уровня включает в себя общую физическую подготовку и знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Содержание базового уровня включает в себя более углубленное изучение избранного вида спорта и предполагается освоение специализированных знаний.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы.

Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы заключается в обоснование выбранных форм, методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами программы, организации образовательного процесса, подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечение.

Подготовка спортсмена – теннисиста заключается в комплексном подходе. В образовательном процессе используются не только современные методы и технологии, направленные на улучшение спортивного результата обучающегося, но и различные средства контроля результативности образовательной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается и в том, что основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в разновозрастной группе, где обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста. Позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности у учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Адресат программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения (стартовый и базовый) в возрасте от 7 до 16 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и согласие родителей.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- стартовый уровень (7-12 лет) – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный.

Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание на воспитание скоростно-силовых качеств и технику теннисного спорта.

- базовый уровень (12-16 лет) - учебно-тренировочный, соревновательный.

Основными задачами, как и на стартовом уровне подготовки, являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта, изучается и совершенствуется техника теннисного спорта.

Объём и сроки освоения программы:

Объем программы составляет 324 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Состав группы от 15 до 20 человек.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки теннисистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств

(коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений.

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по теннису в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

В предметной области " Инструкторско-судейская практика " обучающиеся изучают основы тренерской работы, инструкторско-судейские навыки и знания.

Содержание программы по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:
- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

На стартовом уровне обучения требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года. 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 базовом уровне учащиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача данного уровня – отбор наиболее способных учащихся для участия в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты:

По итогам стартового уровня учащийся должен **знать:**

- подавать подачи с обеих сторон в разных направлениях;

- удерживать мяч в игре с применением атакующих ударов слева и справа;

- вести счет игры, правильно определяя победителя каждого розыгрыша, основные правила игры.

Будут уметь:

- подавать подачи с обеих сторон в разных направлениях;

- удерживать мяч в игре с применением атакующих ударов слева и справа;

- вести счет игры, правильно определяя победителя каждого розыгрыша.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

-. понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований

По итогам стартового уровня учащийся должен **знать:**

- составлять положение о соревнованиях правила, системы проведения и виды соревнований;

- стили игры и их особенности;

- зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. игровую и судейскую терминологию.

Будут уметь: -

серийно и вариативно применять в игре защитные и атакующие удары, в том числе со сменой направления в зависимости от игровой ситуации;

- применять в игре основные технические приемы и разнообразные подачи;

- проводить визуальный анализ технического и тактического потенциала соперника.

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

-. понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований.

Учебно-тематический план

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7-12	12	3	108/3	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	12-16	12	3-4	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

Учебный план тренировочных занятий
по настольному теннису 1 год обучения
(нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	3	3	зачет, тестирование, блиц-опрос, реферат, презентация
2.	Общая физическая подготовка	22	2	20	зачёт, правила выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности, выполнение контрольно-тестовых заданий.
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	опрос, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности опрос, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений,

					нагрузка по возрастам и физической подготовленности
4.	Технико-тактическая подготовка	38	7	31	блиц-опрос, тест, карточки-задания четкое выполнение технических приемов, собеседование, опрос
5.	Правила игры и их организация	10	4	6	собеседование, опрос, выполнение технических приемов, блиц-опрос, учебная игра
6.	Соревнования	7	1	6	зачет, турнир
7.	Контрольные нормативы	3		3	тестирование, зачет
	Всего часов:	**108**	**19**	**89**	

Календарно-учебный план тренировочных занятий
по 1 год обучения
(нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 ч.					
1.1.	Введение в мир настольного тенниса.	3	1	2	зачет, тестирование
1.2	История зарождения и развития настольного тенниса.	1	1		блиц-опрос.
1.3.	Гигиена и режим дня спортсмена.	2	1	1	реферат, презентация
Раздел 2: Общая физическая подготовка –22 ч.					
2.1.	ОФП - всестороннее	2	2		зачёт,

	физическое развитие теннисиста.				правила выполнения
2.2	Практика по общей физической подготовке: Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, легкоатлетические упражнения, прыжки, спортивные игры, подвижные игры.	20		20	упражнений ,нагрузка по возрастам и физической подготовленности, выполнение контрольно-тестовых заданий.
Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 22 ч.					
3.1.	Характерные особенности специальной подготовки.	2	2		опрос, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений , нагрузка по возрастам и физической подготовленности.
3.2.	Практика по специальной подготовке	20		20	
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 38 ч.					
4.1.	Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Технические приемы при тактических вариантах.	7	3	4	блиц-опрос, тест, карточки-задания четкое выполнение технических приемов, собеседование, опрос
4.2.	Различные виды жонглирования мячом.	5		5	
4.3.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении.	6		6	
4.4.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки или с партнером.	6		6	
4.5.	Освоение хватки и закрепление ее через	7	2	5	

	упражнения.				
4.6.	Стойки теннисиста и способы передвижений.	7	2	5	
Раздел 5: Правила игры и их организация – 10 ч.					
5.1.	Знакомство с правилами игры и их организацией.	1	1		собеседование, опрос, выполнение технических приемов, блиц-опрос, учебная игра
5.2.	Игра в подачи.	3	1	2	
5.3.	Игры в одиночном разряде.	**3**	1	2	
5.4.	Игры в парах.	**3**	1	2	
Раздел 6. Соревнования – 7 ч.					
6.1.	Турнир по настольному теннису.	**7**	1	6	зачет, турнир
Раздел 7. Контрольные нормативы – 3 ч.					
7.1.	Итоговое занятие: Сдача контрольных нормативов.	**3**		3	тестирование
		108	19	89	

Содержание

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 ч.

1.1. Тема: Введение в мир настольного тенниса.

Теория: (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий теннисным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий теннисным спортом. Оборудование и инвентарь для игры.

Контроль: зачет.

Практика: (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: тестирование.

1.2. Тема: История зарождения и развития настольного тенниса.

Теория: (1 ч.) История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Рекорды настольного тенниса История развития настольного тенниса в мире, в нашей стране, регионе. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Контроль: блиц-опрос.

1.3.Тема: Гигиена и режим дня спортсмена.

Теория: (1 ч.) Понятия о гигиене. Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Значение медицинского

осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Контроль: реферат «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика».

Практика: (1 ч.) Составление режима дня теннисиста. Реферат «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.

Контроль: Презентация

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 22 ч.

2.1. Тема: ОФП - всестороннее физическое развитие теннисиста.

Теория: (2 ч.) Понятие ОФП. Функции ОФП. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Контроль: зачет.

2.2. Практика: (20 ч.)

- Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибания рук в упоре лежа, подтягивание в висе.

- Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки - наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; "велосипед" и др.

- Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на одной ноге на 30– 60 м.

- Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинации движений.

- Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисным мячом, волейбольным и баскетбольным мячом, набивным мячом, гантелями, булавами.

- Легкоатлетические упражнения: техника бега; бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции; повторный и переменный бег; бег с ускорением.

- Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.

- Спортивные игры - баскетбол, футбол, бадминтон.

- Различные виды подвижных игр.

Контроль: правила выполнения упражнений. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности. Выполнение контрольно-тестовых заданий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 22 ч.

3.1.Тема: Характерные особенности специальной подготовки.

Теория- (2 ч.) Понятие СФП. Функции СФП. 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. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Контроль: опрос.

3.2. Практика - (20 ч.)

- семенящий бег с максимальной частотой движений ногами;

- бег с быстрым и высоким подниманием бедра, бег с быстрым и далеким отбрасыванием голени 11 назад;

- бег на 10, 20 и 30 м;

- бег боком и спиной вперед на 10, 20 и 30 м;

- челночный бег - 4х10 м, 4х20 м, 6х30 м (варьируя обычный бег с бегом спиной вперед);

- бег по ломаной линии;

- бег с обеганием расставленных по дистанции предметов;

- бег 5х30 м, 10х30 м с интервалами отдыха после пробегания каждого отрезка.

- прыжки вверх за счет пружинистого разгибания стопы;

пружинистые приседания на полной ступне с последующим максимально быстрым выпрыгиванием (вверх или вперед);

- прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями.

- подскоки из положения глубокого приседа с отягощениями;

- подскоки "лягушкой";

- подскоки с гимнастической скамейки;

- прыжки вверх с высоким подниманием бедра;

- прыжки на небольшие возвышения;

- прыжки со скакалкой;

- многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, толчком двумя ногами;

- метания теннисного мяча на дальность и в цель;

- вращательные движения кистью - медленные и максимально быстрые, с ракеткой, с отягощениями;

- имитация ударов с ракеткой и без ракетки, без мяча, по подвешенному мячу, по отскочившему от пола мячу в стенку;

- различные виды жонглирования мячом одной, двумя руками;

- упражнения с мячом и ракеткой - подбивание мяча разными сторонами ракетки на месте и в движении:

- игра в "крутиловку" в одну сторону, в другую;

- игра двумя ракетками, игра "неигровой" рукой;

- игра на двух столах поочередно, игра двумя мячами.

Контроль: карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 38 ч.

4.1.Тема: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Технические приемы при тактических вариантах.

Теория: (3ч.) Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактические варианты: “смена игрового ритма”, “длительный розыгрыш очка”, “перехват инициативы”. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Контроль: блиц-опрос, тест.

Практика: (4 ч.) выполнение основных технических приемов по заданию: подставка, накат, подрезка

Контроль: карточки-задания.

4.2. Тема: Различные виды жонглирования мячом.

Практика: (5 ч.) удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без от□скока от нее правой и левой стороной ракетки.

Контроль: выполнение технических приемов.

4.3. Тема: Упражнения с ракеткой и мячом в движении.

Практика: (5 ч.) Упражнения шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Контроль: карточки-задания, четкое выполнение технических приемов.

4.4. Тема: Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки или с партнером.

Практика: (5 ч.) серийные удары, одиночные удары, удары на столе по мячу, выбрасываемому партнером, упражнения у стенки, на столе со щитом. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с

техникой передвижений. Выполнение подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Контроль: четкое выполнение технических приемов.

4.5 Тема: Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Теория: (2 ч.) Виды хватки теннисной ракетки.

Контроль: собеседование по теме.

Практика: (5 ч.) выполнение жонглирования выбранным видом хватки.

Контроль: за выполнением видов хватки теннисной ракетки.

4.6.Тема: Стойки теннисиста и способы передвижений.

Теория: (2 ч.) Объяснение видов стоек и передвижений

Контроль: опрос.

Практика: (5 ч.) Нейтральная стойка теннисиста, одношажный способ передвижений, шаги, переступания, выпады, приставные шаги, имитационные упражнения и тренировки у стола, двухшажный способ передвижений, скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Контроль: карточки-задания.

Раздел 5: Правила игры и их организация – 10 ч.

5.1. Тема: Знакомство с правилами игры и их организацией.

Теория: (1 ч.) Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Правила начала игры. Правила «переподачи» мяча.

Контроль: собеседование.

5.2. Тема: Игра в подачи.

Теория: (1 ч.) Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Контроль: опрос.

Практика: (2ч.) Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Контроль: четкое выполнение технических приемов.

5.3. Тема: Игры в одиночном разряде.

Теория: (1 ч.) Правила игры в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Контроль: блиц-опрос.

Практика: (2ч.) Встреча соперников. Подача. Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки.

Контроль: учебная игра.

5.4.Тема: Игры в парах.

Теория: (1 ч.) Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной игры. Правила парной игры. Дополнительные правила.

Контроль: собеседование.

Практика: (2ч.) техники игры в парах.

Контроль: учебная игра

Раздел 6. Соревнования – 7 ч.

6.1. Турнир по настольному теннису.

Теория: (1 ч.) Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Правила соревнований по настольному теннису. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Турнирная таблица.

Контроль: зачет.

Практика: (6 ч.) участие в турнире по настольному теннису:

- «Школьные соревнования»;
- «Товарищеские встречи», согласно календарного плана.

Контроль: турнир.

Раздел 7. Контрольные нормативы – 3 ч.

7.1. Практика. (3 ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: выполнение тестовых заданий.

Учебный план тренировочных занятий по настольному теннису 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	4	6	зачет, тестирование, блиц-опрос, карточки-задания
2.	Общая физическая подготовка	50	2	48	реферат, контрольно-тестовые задания
3.	Специальная физическая подготовка	55	2	53	опрос, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической

					подготовленности
4.	Технико-тактическая подготовка	65	5	60	тест, блиц-опрос, учебная игра, отработка технических приемов, собеседование
5.	Правила игры и их организация	13	4	9	собеседование, опрос, выполнение технических приемов, блиц-опрос, учебная игра
6.	Соревнования	9	1	8	зачет, турнир
7.	Контрольные нормативы	3		3	тестирование, зачет
	Всего часов:	**216**	**22**	**194**	

Календарно-учебный план тренировочных занятий
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретическая подготовка – 10 ч.					
1.1.	Введение в мир настольного тенниса.	3	1	2	зачет, тестирование
1.2	История и современное развитие настольного тенниса.	1	1		блиц-опрос.
1.3.	Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.	3	1	2	тестирование
1.4.	Оборудование и инвентарь.	3	1	2	карточки-задания
Раздел 2: Общая физическая подготовка –50 ч.					
2.1.	Всестороннее физическое развитие теннисиста	2	2		реферат, контрольно-тестовые задания
2.2	Практика по общей физической подготовке: Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, легкоатлетические	48		48	

	упражнения, прыжки, спортивные игры, подвижные игры.				
Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 55 ч.					
3. 1.	Значение СФП при подготовке теннисистов к соревнованиям Характерные особенности специальной подготовки.	2	2		опрос, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.
3. 2.	Практика по специальной подготовке: - Упражнения для развития быстроты и ловкости; - Упражнения для развития выносливости; - Упражнение для развития силы; - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - Упражнения для развития координационных способностей; - Упражнения для развития гибкости:	53		53	
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 65 ч.					
4. 1.	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.	1	1		тест, блиц-опрос, учебная игра, отработка технических приемов, собеседование
4. 2.	Изучение плоскостей вращения мяча.	8	1	7	
4. 3.	Способы передвижений и координация	8	1	7	
4. 4.	Техника топ-спина.	10	1	9	
4. 5.	Основное содержание тактики и тактической подготовки	1	1		
4. 6.	Техника нападения: - Техники передвижения: - Техники подачи. - Игра в нападении.	28		28	
4. 7.	Техника защиты	9		9	

Раздел 5: Правила игры и их организация – 13ч.					
5.1.	Знакомство с правилами игры и их организацией.	1	1		собеседование, опрос, выполнение технических приемов, блиц-опрос, учебная игра
5.2.	Игра в подачи.	4	1	3	
5.3.	Игры в одиночном разряде.	4	1	3	
5.4.	Игры в парах.	4	1	3	
Раздел 6: Инструкторско-судейская практика - 11 ч.					
6.1.	Инструкторско-судейская практика	4	2	2	собеседование по вопросам, учебная игра
6.2.	Выполнение указаний судьи во время игры.	3	1	2	тест, учебная игра
6.3.	Новые изменения в правилах настольного тенниса.	4	1	3	учебная игра
Раздел 7. Соревнования – 9 ч.					
7 1.	Турнир по настольному теннису.	9	1	8	зачет, турнир
Раздел 8. Контрольные нормативы – 3 ч.					
8.1.	Итоговое занятие: Сдача контрольных нормативов.	3		3	тестирование
		216	**22**	**194**	

Содержание

2 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 10 ч.

1.1. Тема: Введение в мир настольного тенниса.

Теория: (1ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий теннисным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий теннисным спортом. Оборудование и инвентарь для игры.

Контроль: зачет.

Практика: (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: тестирование.

1.2. Тема: История и современное развитие настольного тенниса.

Теория: (1ч.) История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Контроль: блиц-опрос.

1.3. Тема: Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.

Теория: (1ч.) Простудные заболевании у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: (2ч.) Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Контроль: тест.

1.4.Тема: Оборудование и инвентарь.

Теория: (1ч.) Характеристика ракеток и их классификация: динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, качества накладки для ракетки. Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

Контроль: блиц-опрос

Практика: (2ч.) Использование инвентаря в практической деятельности.

Контроль: подбор ракеток – карточки-задания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 50 ч.

2.1. Тема: Всестороннее физическое развитие теннисиста.

Теория: (2ч.) Понятие ОФП. Функции ОФП. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Контроль: реферат

Практика: (48ч.)

- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Общеразвивающие упражнения с предметами:

а) с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы,

через голову, между ногами); броски (вверх, вверх□вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

б) с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

- Легкоатлетические упражнения:

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, ходьба в приседе, подскоки, бег приставными и скрестными шагами.

Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.

Бег скоростной на короткие дистанции: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 100м с низкого и высоко старта.

Различные эстафеты на короткие дистанции.

Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега.

- Подвижные игры.

- Спортивны игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Контроль: правила выполнения упражнений. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности. Выполнение контрольно-тестовых заданий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 55 ч.

3.1. Тема: Значение СФП при подготовке теннисистов к соревнованиям

Теория: (2ч.) Значение СФП при подготовке к соревнованиям, Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении ифункциях 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.

Контроль: опрос.

Практика: (53ч.)

- Упражнения для развития быстроты и ловкости:

а) быстрый бег боком и спиной вперед;

б) бег с быстрым изменением направления и способа передвижения (например: максимально быстрый переход от обычного бега к бегу спиной вперед);

в) рывки вперед, назад, в сторону из стартового положения теннисиста;

г) разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению бега;

д) прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх-назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

е) ловля одной и двумя руками различными способами (сбоку туловища, высоко над головой и т.д.) теннисного шарика (например: ловля отскочившего от пола теннисного шарика);

ж) прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега;

з) эстафеты с передачей теннисного шарика:

и) с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки; эстафеты, перечисленные ранее, но с оббеганием расставленных на дистанции предметов.

- Упражнения для развития выносливости

а) бег по пересеченной местности в переменном темпе;

б) обычный бег, бег боком спиной вперед с ускорением в сочетании с разнообразными прыжками;

в) продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.

- Упражнение для развития силы:

а) метание набивного мяча, камня, ядра при движениях, сходных с ударами справа, слева и подачей;

б) специальные упражнения для развития силы и подвижности кисти и предплечья:

- упражнения с эспандером для кисти;

- вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракеткой и различными отягощениями: булавой, палкой, гантелью (так называемое «рисование» ракеткой вертикальной и горизонтальной «восьмерки»; наклоны ракетки вперед, в сторону;

-движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах);

- движения над головой с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые;

- набивание теннисного шарика ракеткой вверх, одной и другой стороной поверхности ракетки (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного шарика ракеткой перед собой (удары производятся то одной, то другой стороной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

а) прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

б) прыжки на скамейку – со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

в) прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д.;

г) метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски, стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для развития координационных способностей:

а) из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

б) из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

в) два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

г) различные прыжки (с подбиванием мяча в пол ракеткой) на месте; один влево, два вправо и наоборот; на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;

д) бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

е) прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног.

- Упражнения для развития гибкости:

а) общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны – вверх), наклоны, повороты;

б) повороты, наклоны и вращения головой;

в) подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивание колена к груди, обхватив голень;

г) упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, леву (правую) вниз, согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Контроль: карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка - 65 ч.

4.1. Тема: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Теория: (1ч.) Индивидуализация стиля игры 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.

Контроль: тест.

4.2. Тема: Изучение плоскостей вращения мяча.

Теория: (1ч.) Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Двух-ходовки.

Контроль: блиц-опрос.

Практика: (7 ч.) Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Обучение подачам. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры. Двух-ходовка с подачи. Развитие стабильности ударов.

Контроль: учебная игра

4.3. Тема: Способы передвижений и координация.

Теория: (1ч.) Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча. Двух-ходовки.

Контроль: вопросники.

Практика: (7ч.) Совершенствование техники наката слева, справа. Обучение подачам. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры. Двух-ходовка. Подставка. «Свеча».

Контроль: выполнение технических приемов, правила выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

4.4. Техника топ-спина.

Теория: (1ч.) Техника топ-спина. Двух-ходовка с подачи соперника. Атакующие действия со своей подачи, тоже защитные действия.

Контроль: опрос.

Практика: (9ч.) Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Контроль: учебная игра.

4.5. Тема: Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Теория: (1ч.) Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельностью. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков.

Контроль: собеседование.

4.6. Тема: Техника нападения.

Практика: 28 ч.

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.

Контроль: выполнение технических приемов, правила выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

4**.7. Тема: Техника защиты.**

Практика: (9ч.) Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Контроль: выполнение технических приемов, правила выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 5: Правила игры и их организация - 13 ч.

5.1. Тема: Знакомство с правилами игры и их организацией.

Теория: (1ч.) Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Правила начала игры. Правила «переподачи» мяча.

Контроль: собеседование.

5.2. Тема: Игра в подачи.

Теория: (1ч.) Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Контроль: опрос.

Практика: (3ч.) Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Контроль: четкое выполнение технических приемов.

5.3. Тема: Игры в одиночном разряде.

Теория: (1ч.) Правила игры в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Контроль: блиц-опрос.

Практика: (3ч.) Встреча соперников. Подача. Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки.

Контроль: учебная игра.

5.4.Тема: Игры в парах.

Теория: (1ч.) Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной игры. Правила парной игры. Дополнительные правила.

Контроль: собеседование по вопросам.

Практика: (3ч.) Отработка техники игры в парах.

Контроль: учебная игра

Раздел 6: Инструкторско-судейская практика - 11 ч.

6.1. Тема: Инструкторско-судейская практика

Теория: (2ч.) Овладение терминологией настольного тенниса. Развитие способностей наблюдать за техникой выполнения ударов партнером, за его ошибками в технике ударов. Проведение разминки. Овладение навыками организации и проведения соревнований. Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Контроль: собеседование по вопросам.

Практика: (2ч.) Отработка технологий настольного тенниса и навыков организации и проведения соревнований. Судейство одиночных и парных игр.

Контроль: учебная игра.

6.2. Тема: Выполнение указаний судьи во время игры.

Теория: (1ч.) Судейские термины.

Контроль: текст

Практика: (2ч.) Игра на счет (соревнования).

Контроль: учебная игра

6.3. Тема: Новые изменения в правилах настольного тенниса.

Теория: (1ч.) Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг. Возрастные категории.

Контроль: опрос.

Практика: (3ч.) Судейство тренировочных турниров в качестве судьи, судьи-счетчика, запись результатов.

Контроль: ведение документации.

Раздел 7. Соревнования - 9 ч.

7.1. Турнир по настольному теннису.

Теория: (1ч.) Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Правила соревнований по настольному теннису. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Турнирная таблица.

Контроль: реферат.

Практика: (8 ч.) участие в турнире по настольному теннису:

- «Школьные соревнования»;
- «Товарищеские встречи»;
- «Городские соревнования», согласно календарного плана.

Контроль: турнир.

Раздел 8. Контрольные нормативы – 3 ч.

8.1. Практика. (3 ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: выполнение тестовых заданий.

2. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий:

Условия реализации программы:

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблицах 1, 2.

Таблица 1. Материально-техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Стол для настольного тенниса	4
2.	Тренажер (резиновый бинт)	2
3.	Тренажер «колесо»	1
4.	Тренажер «стенка»	2
5.	Сетка для настольного тенниса	6
6.	Скакалка обычная	25
7.	Утяжеленная ракетка	8
8.	Корзины для мячей	4
9.	Мячи для настольного тенниса	50
10.	Координационная лестница	1
11.	Ракетки для настольного тенниса	16
12.	Мячи теннисные поролоновые B Ball	40
13.	Мячи теннисные Kid	25
14.	Шведские стенки	2
15.	Тренажер настольный теннис	4
16.	Веревки или ограничительные ленты	3
17.	Накладные линии и метки	8
18.	Конусы, мишени, обручи	20
19.	Секундомер	1
20.	Гимнастические маты	5
21.	Табло для подсчета очков	4

Таблица 2. Средства обучения и дидактические материалы

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
2.	Плакат «Подачи в настольном теннисе»	1
3.	Плакат «Правила игры в настольном теннисе»	1
4.	Методические пособия по настольному теннису	12
5.	Видео записи техники игры в настольный теннис	15
6.	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

Информационное обеспечение:

1. Электронные образовательные ресурсы: Видео записи техники игры в настольный теннис;
2. http://www.ittf.com — Международная федерация настольного тенниса;
3. http://www.ettu.org/ — Европейская федерация настольного тенниса;
4. http://ttfr.ru/ - Федерация настольного тенниса России;
5. http://table-tennis-omsk.ru - Настольный теннис для всех;
6. www.FVNT.ru — это официальный сайт Фонда ветеранов настольного тенниса России.

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Настольный теннис»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- обязан владеть базовыми техническими элементами;
- знать методику преподавания,
- уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.
- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Формы аттестации:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и контроль по результатам завершения программы.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Аттестация по результатам завершения программы проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Аттестация по результатам завершения программы проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы аттестации:

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия (соревнования, фестивали, конкурсы).

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

Контроль за отношением учащихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения.

Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Система оценки результатов освоения программы проводится в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику. В спортивной секции «Настольный теннис» занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при оценке результатов основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход, кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, учащиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (Приложение №3).

Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения. Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.В области теории и методики физической культуры и спорта:

- историю и развитие теннисного спорта;
- гигиенические знания и навыки;

- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе;
- оборудование и инвентарь;
- основы техники игры в теннис.

2. В области общей физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)
- психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- гармоничное физическое развитие.

3. В области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств

Особенности организации образовательного процесса:

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация учащихся

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Занятие по настольному теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений настольного тенниса.

Задачи основной части (70% времени): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств теннисистов.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально□вспомогательные упражнения теннисистов, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в

быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Задачи заключительной части (10% времени): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов.

Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов, замечания и задания тренера на дом.

Структура занятия:

Часть занятия	**Содержание**	**Длительность**
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	15-20 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	45-50 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10-5 мин

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- комбинированные формы;
- проведение и участие в соревнованиях по теннису.

Организационные формы обучения:

- фронтальная;
- коллективная;
- индивидуальная.

Основные **методы** реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических

упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Основополагающие **принципы программы:**

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

Принцип индивидуальности заключается в учете состояния здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип вариативности предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип результативности заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

Программный материал представлен в виде современных технологий:

- Здоровьесберегающие технологии - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Дидактический материал:

Обеспечение программы методической продукцией:

Теоретические материалы - разработки :

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями
необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;
-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся

сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список литературы

Список литература для тренера-преподавателя:

1. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. - М., 2000.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. - М., 2002.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с
5. Г. В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. - М. : Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с. 18БК 5-7695-2167-8
6. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. - М., 2000.
7. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. - М., 2000.

Видео: -Мультимедийное сопровождение «Формы занятий ФК». - Уроки настольного тенниса, Москва Интернет сайты: http://bmsi.ru/- Библиотека международной спортивной информации, http://www.ttdubna.ru- Дубненская школа настольного тенниса, http://skillopedia.ru - skillopedia, http://moikompas.ru - Мой компас, http://www.fizkulturaisport.ru/ - теория и методика физического воспитания и спорта, http://www.ittf.com/ - Международная федерация настольного тенниса.

Список литературы для учащихся:

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
3. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.

4. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2009 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ:

Технические приемы:

Боковое вращение мяча - вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси.

Верхнее вращение мяча - вращение мяча вокруг горизонтальной оси, совпадающее с его поступательным движением, т. е. с направлением его полета.

Вращение мяча - придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной, вертикальной или продольной оси в момент удара ракеткой.

Встречное вращение мяча - вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной оси в направлении, противоположном движению часовой стрелки.

Нижнее вращение мяча - вращение мяча вокруг горизонтальной оси, противоположное его поступательному движению.

Подача: Начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

Попутное вращение мяча - Вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной оси в направлении по движению часовой стрелки. Различают Правое И Левое Боковое вращение.

Смешанное вращение мяча - Сочетание нескольких видов вращений мяча одновременно, например, верхнебоковое левое, нижнебоковое правое.

Технический прием - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.

Способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер и основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного, смешанного.

Технические приемы, не придающие мячу вращения, приемы, при выполнении которых мячу придается только поступательное движение.

Откидка - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подставка (удар с полулета) - вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

Толчок - Технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не

придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

Технические приемы, придающие мячу верхнее вращение, выполняются движением руки снизу - вверх - вперед и различаются по скорости вращения и силе поступательного и вращательного движения.

Завершающий удар (жесткий накат) - накат, при котором мячу придается больше.

Контрудар - ответный удар на удар соперника.

Ложный топ-спин - обманный технический прием, когда при внешнем сходстве движения с топ-спином мячу не придается сильного верхнего вращения. Накат - Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости. поступательная, чем вращательная, скорость. Свеча - Удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

Скидка - накат, выполняемый по укороченному мячу или при Приеме короткой подачи, используется как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

Топ-спин - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

Удар по свече - Атакующий удар, выполненный по высокому Мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории. Технические приемы, придающие мячу нижнее вращение, выполняются движением руки сверху-вниз - вперед по дуге и немного в сторону. Различаются по силе вращения и соотношению поступательной и вращательной скорости. вращением (подрезка подрезки).

Кач - перекидка мяча над столом, обмен срезками, подрезка на подрезку. Пассивная игра срезками в ожидании ошибки соперника или момента для атаки.

Ложная подрезка - обманный технический прием, где при внешнем сходстве движения с подрезкой мячу не придается сильного нижнего вращения.

Подрезка - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола. Резаная свеча - разновидность подрезки с приданием мячу высокой траектории полета и сильного нижнего вращения.

Срезка - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним.

Тактические приемы:

Атака - активная наступательная игра с целью овладения инициативой и достижения выигрыша очка.

Атакующие действия - активные наступательные технико-тактические приемы, тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником. атакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями). владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями, игроки широкого профиля.

Защита - отражение активных ударов соперника.

Защитники - теннисисты, выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть

Защитные действия - технико-тактические приемы, тактической задачей которых является отражение атаки противника.

Нападающие - теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

Подготовительные действия - технико-тактические приемы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению. противником.

Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые. Двух ходовка - логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыш очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры. Стиль игры - совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

Тактическая комбинация - последовательное сочетание технико-тактических приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над.

Тактический прием - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований. Теннисисты универсального стиля игры - спортсмены, почти одинаково успешно.

Технико-тактический прием - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие.

Дополнительные термины:

Диагональ - направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально.

Косой мяч - удар по диагонали, при котором после отскока мяч вылетает за боковую линию стола.

Полудиагональ - направление полета мяча из одного угла стола в середину стола. противоположный. Например, из левого угла стола игрока в левый угол стола соперника - левая диагональ.

Прямая - направление полета мяча, при котором траектория его полета проходит параллельно боковой линии стола.

Траектория - линия, которую описывает движущаяся точка или физическое тело.

Траектория мяча - путь полета и отскока мяча, направление, дальность и высота (крутизна) полета.

Траектория ракетки - путь движения ракетки при ударе.

Треугольник - сочетание двух ходов в разных направлениях из одной позиции

Приложение № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	количество раз	не менее	
			15	15

Приложение № 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 10 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа нанизкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивногомастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры / мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8.1	не более 9.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	не менее 29	не менее 14
1.3.	Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	не менее +12
1.4.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее 180	не менее 165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10	не менее -
1.6.	Подтягивание из виса лежа нанизкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	не менее 15
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более 115	не более 105
5.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 5

Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке

Ф.И.О.

_____

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно-силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ПДО (Ф.И.О.)

_____

Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочередно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением мяча
Результат								
Дата								

ПДО (Ф.И.О.)

_____

Вид испытания	Подача справа и слева с обманным движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

Приложение 6

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

- Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?

- Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?

- Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

- Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

- Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

6. Имеет ли право подающий на пере подачу?

- Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

- Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника? - Нет, такая подача не переигрывается.

9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

- Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

- Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка? -Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

- Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13.Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

- Нет нельзя.

14.Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

- Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

- Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

- Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?

- Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

- На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них

мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

- Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

- Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

- Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

- Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23.Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потомкасается половинки стола противника, это считается за аут?

- Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играться.

Приложение 7

КОМПЛЕКС ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Имитация - так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.

6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.

8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.

9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты: упражнения выполняйте не более 20- 30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля:

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.

3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

Имитационные упражнения для разминки:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;

- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм; - совершенствовать технику передвижений;

- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;

- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях

Приложение 8

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ

«Крутиловка» - Спортсмены (3-5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева - вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков. Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями. Иногда эту игру называют **«Мельницей».**

Существует несколько **вариантов «Крутиловки»:**

1. У всех 4 углов стола лежит по ракетке. Спортсмен берет одну из них и, ударив по мячу, кладет на место, а сам перебегает на другую сторону.

2. Теннисисты передвигаются только на одной ноге. Например: до 5 ошибок игроки двигаются вокруг стола на правой ноге, затем до 5 ошибок - на левой.

3. Каждый спортсмен на одной стороне стола отбивает мяч правой рукой, а на другой стороне стола - левой. При передвижении с одной стороны стола на другую ракетка перекладывается из правой руки в левую. И наоборот.

4. Игра левой рукой. Теннисисты все время держат ракетки в левой (неигровой) руке. Все удары и подачи выполняются только этой рукой. Есть еще один способ тренировки элементов техники настольного тенниса с помощью этой игры. Тренер или наиболее подготовленный спортсмен стоит у стола, с другой стороны располагается группа в 4-6 человек, все участники которой поочередно отбивают мяч «накатом» или «подрезкой» только справа или только слева (по условию).

После каждого удара игрок должен обежать вокруг стола и приготовиться к следующему удару. Руководитель игры посылает мячи

«подставкой» или «подрезкой» в определенную точку стола. После 10- 15 ошибок участник выбывает из игры. Можно проводить игру без выбывания участников, а в конце подвести итоги, указав, кто выполнил заданный удар наиболее правильно и кто допустил наибольшее число ошибок.

«Подрезка с переворотами»:

Самый легкий и доступный способ этой игры, когда один игрок выполняет обычную «подрезку», а второй после каждого удара переворачивается вправо или влево на 360 градусов, после чего опять делает «подрезку», затем опять переворачивается и т. д.

После 2-3 минут партнеры меняются заданиями. Более опытным спортсменам можно «вращаться» сразу обоим после каждого удара.

«Игра с мишенью»: Два теннисиста играют обычную партию на счет, но в центре стола, у его задней линии ставятся мишени (например, пустая спичечная коробка, поставленная на свою наименьшую сторону).

Задача каждого игрока сбить ударом мяча мишень противника. Свою мишень, если ей угрожает мяч, можно защитить, закрыв ракеткой, в этом случае очко будет проигранным. Побеждает тот, кто первым собьет мишень соперника, независимо от счета в партии. Если сбить мишень не удается ни одному из соперников, партия продолжается до конца.

«Игра двумя мячами»: Игрок берет в левую руку 2 мяча и, быстро подбрасывая их один за другим, выполняет две подачи подряд, после чего партнеры начинают перекидывать мячи друг другу толчком или «подрезкой». Эта игра применяется на всех этапах спортивного совершенствования теннисистов. Спортсмены высших разрядов, играя 2 мячами, выполняют и контрудары.

Приложение 9

Методические рекомендации для учащихся по подготовке к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению

трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль.

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мыши. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качестве "спортсменов.

Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины

суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижение. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

1.Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2.И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя. 1. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

2. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

3. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

4. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

5. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

6. И. п. – лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

7. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

8. Бег и ходьба.

9. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

10. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата. Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);

- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
плавание;
- стрельба; -
туристический поход.

Соревнования и спортивные игры: Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Полезные советы:

- делать утреннюю гимнастику;
- необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше;
- проявлять волю и последовательность в освоении материала;
- вести график ведения тренировок и их результативности;
- увеличивать уровень нагрузки в соответствие с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным;
- советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам;
- чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх;
- подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

Приложение 10

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

1. Бег на 30 м: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

2**. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее□ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки: заступ за линию отталкивания или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой: Исходное положение для прыжков. Встать прямо. Скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка

согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги , пятки не должны касаться пола . Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку: Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком). В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороныне другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно 29 скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3х10 м : Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Приложение 11

Методические рекомендации для педагогов и тренеров□преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10- бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень; 30 3-4 балла – ниже среднего; от 5-7 баллов – средний уровень; от 8 - 9 баллов – выше среднего; 10 баллов и больше – высокий уровень.

Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка:

1. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

2. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

3. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

4. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. 5. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1человеку с высокого старта

Приложение 12

Блиц-опрос по теоретической подготовке

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками).

Вопрос №2: как начинать игру и как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар,как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку. Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если с боку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится. Вопрос №7: что лучше тонкая губка у накладки или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

Вопрос №8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладке при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить по мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине,когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.Вопрос №12: что делать со второй неигровой рукой во время игры?

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь взять инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольныйтеннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнетчувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: какова роль тренера?

Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольноготенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если онприносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программуОлимпийских игр?

Ответ: в 1988.