

Отдел по вопросам образования
Ардатовского муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята
педагогическим советом
28.08. 2020, протокол № 6

Утверждено
приказом директора
от 28.08.2020 № 52/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации: 5 лет

Возраст детей: с 8 лет

Разработчик:

Новожилов С.А.- тренер-преподаватель 1 категории

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы _____	3
1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Цель и задачи программы _____	4
1.3. Содержание учебного плана _____	5
1.4. Планируемые результаты _____	34
 Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий _____	 36
2.1. Календарный учебный график _____	36
2.2. Условия реализации программы _____	37
2.3. Формы аттестации _____	37
2.4. Оценочные материалы _____	38
2.5. Методические материалы _____	40
2.6. Нормативно-правовое обеспечение _____	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, простотой освоения основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" по направленности является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Настоящая программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства "Настольный теннис", Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, издательство "Советский спорт", Москва, 2004 г.; с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. за №1726-р; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; письма Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014 г.

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Отличительная особенность данной программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Возраст детей. Программа рекомендуется для занятий детей с 8 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). При наличии свободных мест может производиться зачисление

учащихся в группы второго и последующих годов обучения с условием сдачи контрольно-переводных нормативов. Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. В этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на пять лет обучения, по 216 часов в год, итого 1080 часов.

Форма обучения – очная, дистанционная (в период карантина).

Формы организации учебно-тренировочного процесса–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Форма организации занятий – коллективная.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование знаний и умений в области игры настольный теннис, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы.

предметные (обучающие):

- познакомить учащихся с особенностями игры в настольный теннис, основными техническими и тактическими приемами;
- способствовать укреплению здоровья юных теннисистов, их физическому развитию;

метапредметные (развивающие):

- совершенствовать техническое мастерство, тактическое мышление юных

теннисистов, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе;

личностные (воспитательные):

- воспитывать у учащихся чувства патриотизма, любви к Родине, нравственных качеств (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.) и эмоциональных качеств личности (оптимизм, бодрость и др.).

1.3. Содержание учебного плана

№	Наименование разделов	Количество учебных часов в год					
		1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	4 год обуч.	5 год обуч.	всего
1.	Введение в программу	18	18	18	18	18	90
2.	Теоретическая подготовка	5	5	6	6	7	34
3.	Физическая подготовка	89	89	84	81	69	407
4.	Технико-тактическая подготовка	72	72	72	75	85	376
5.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	28	28	28	28	28	140
6.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	20
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	5	13
	Итого	216	216	216	216	216	1080

Учебно-тематический план, первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ.	
1.	Введение в программу	18	3	15	Опрос
1.1	Инструктажи по технике безопасности.	1	1	1	
1.2	Хватка ракетки.	1	1	-	
1.3	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	
1.4	Строевые упражнения	3	-	3	-
1.5	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	-	2	
1.6	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	-	2	
1.7	Упражнения для развития силы	2	-	2	
1.8	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
1.9	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
1.10	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	5	5	-	Опрос
2.1	Развитие настольного тенниса в РФ.	1	-	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	1	
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	-	1	
2.4	Профилактика травматизма в спорте.	1	-	1	

2.5	Правила игры в настольный теннис.	1	-	1	
3.	Физическая подготовка. ОФП	89	-	89	
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	5	-	5	
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	5	-	5	
3.4	Упражнения для шеи и туловища	7	-	7	Контрольные нормативы
3.5	Упражнения для всех групп мышц	6	-	6	
3.6	Упражнения для развития силы	4	-	4	
3.7	Упражнения для развития быстроты	5	-	5	
3.8	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
3.9	Упражнения для развития ловкости	5	-	5	
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	7	-	7	
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	7	-	7	
	СФП		-		
3.12	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	6	-	6	Контрольные нормативы
3.13	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
3.14	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.16	Упражнения с отягощениями	6	-	6	
4.	Техническая подготовка.	56	-	56	
4.1	Хватка ракетки. Игровая стойка.	1		1	
4.2	Жонглирование мячом с использованием пола.	2		2	
4.3	Жонглирование мячом без использования пола.	2		2	
4.4	Жонглирование мячом разными способами	2		2	Контрольные нормативы
4.5	Упражнения с ракеткой и мячом в движении.	2		2	
4.6	Откидка слева с использованием стенки.	3		3	
4.7	Откидка справа с использованием стенки.	3		3	
4.8	Сочетание откидок слева и справа с использованием стенки.	3		3	
4.9	Откидка слева на игровом столе	4		4	
4.10	Откидка справа на игровом столе	4		4	
4.11	Сочетание откидок слева и справа на	2		2	

	игровом столе				
4.12	Срезка слева	4		4	Контрольные нормативы
4.13	Срезка справа	4		4	
4.14	Сочетание срезов слева и справа	3		3	
4.15	Накат слева	4		4	
4.16	Накат справа	4		4	
4.17	Сочетание накатов слева и справа	2		2	
4.18	Подрезка слева	3		3	
4.19	Подрезка справа	3		3	
4.20	Топ-спин	1		1	
5.	Тактическая подготовка.	16	-	16	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	1		1	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	1		1	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	2		2	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	2		2	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	2		2	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	2		2	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	2		2	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	2		2	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	2		2	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28		28	
7.	Контрольные испытания/ <i>промежуточная аттестация</i>	4		4	
Итого:		216	8	208	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ.	
1.	Введение в программу	18	3	15	Опрос
1.1	Инструктажи по технике безопасности.	1	1	1	
1.2	Хватка ракетки. Игровая стойка.	1	1	-	
1.3	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	
1.4	Строевые упражнения	3	-	3	-
1.5	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	-	2	
1.6	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	-	2	
1.7	Упражнения для развития силы	2	-	2	

1.8	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
1.9	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
1.10	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	5	5	-	Опрос
2.1	Развитие настольного тенниса в РФ.	1	-	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	1	
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	-	1	
2.4	Профилактика травматизма в спорте.	1	-	1	
2.5	Правила игры в настольный теннис.	1	-	1	Контрольные нормативы
3.	Физическая подготовка. ОФП	89	-	89	
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	5	-	5	
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	5	-	5	
3.4	Упражнения для шеи и туловища	7	-	7	
3.5	Упражнения для всех групп мышц	6	-	6	
3.6	Упражнения для развития силы	4	-	4	
3.7	Упражнения для развития быстроты	5	-	5	
3.8	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
3.9	Упражнения для развития ловкости	5	-	5	
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	7	-	7	
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	7	-	7	
3.12	СФП Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	6	-	6	
3.13	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
3.14	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.16	Упражнения с отягощениями	6	-	6	
4.	Техническая подготовка.	45	-	45	Контрольные нормативы
4.1	Техника подачи. Виды подач.	1	-	1	
4.2	Срезка слева	4	-	2	
4.3	Срезка справа	4	-	2	
4.4	Сочетание срезок слева и справа	3	-	2	
4.5	Подставка слева	3	-		
4.6	Подставка справа	3	-		
4.7	Сочетание подставок слева, справа	2	-		

4.8	Накат слева	4	-	2	Контрольные нормативы
4.9	Накат справа	4	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Подрезка слева	4	-	3	
4.12	Подрезка справа	4	-	4	
4.13	Сочетание подрезок	2	-	2	
4.14	Свеча	2	-	4	
4.15	Топ-спин	2	-	2	
5.	Тактическая подготовка.	27	-	27	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28		28	
7.	Контрольные испытания/ промежуточная аттестация	4		4	
Итого:		216	8	208	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ.	
1.	Введение в программу	18	3	15	Опрос
1.1	Инструктажи по технике безопасности.	1	1	1	
1.2	Хватка ракетки. Игровая стойка.	1	1	-	
1.3	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	
1.4	Строевые упражнения	3	-	3	-
1.5	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	-	2	
1.6	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	-	2	
1.7	Упражнения для развития силы	2	-	2	
1.8	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	

1.9	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	Опрос
1.10	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	
2.1	Развитие настольного тенниса в РФ.	1	-	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	1	
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	-	1	
2.4	Профилактика травматизма в спорте.	1	-	1	
2.5	Правила игры в настольный теннис.	1	-	1	
2.6	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	-	1	
3.	Физическая подготовка. ОФП	89	-	89	Контрольные нормативы
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	4	-	4	
3.4	Упражнения для шеи и туловища	6	-	6	
3.5	Упражнения для всех групп мышц	6	-	6	
3.6	Упражнения для развития силы	6	-	6	
3.7	Упражнения для развития быстроты	6	-	6	
3.8	Упражнения для развития гибкости	6	-	6	
3.9	Упражнения для развития ловкости	6	-	6	
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	6	-	6	
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	6	-	6	
3.12	СФП Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	6	-	6	
3.13	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
3.14	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.16	Упражнения с отягощениями	6	-	6	
4.	Техническая подготовка.	45	-	45	Контрольные нормативы
4.1	Техника подачи. Виды подач.	1	-	1	
4.2	Срезка слева	4	-	2	
4.3	Срезка справа	4	-	2	
4.4	Сочетание срезов слева и справа	3	-	2	
4.5	Подставка слева	3	-		
4.6	Подставка справа	3	-		

4.7	Сочетание подставок слева, справа	2	-		Контрольные нормативы
4.8	Накат слева	4	-	2	
4.9	Накат справа	4	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Подрезка слева	4	-	3	
4.12	Подрезка справа	4	-	4	
4.13	Сочетание подрезок	2	-	2	
4.14	Свеча	2	-	4	Контрольные нормативы
4.15	Топ-спин	2	-	2	
5.	Тактическая подготовка.	27	-	27	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28	-	28	
7.	Инструкторская и судейская практика.	4	-	4	
8.	Контрольные испытания/ промежуточная аттестация	4	-	4	
Итого:		216	9	207	

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ.	
1.	Введение в программу	18	3	15	Опрос
1.1	Инструктажи по технике безопасности.	1	1	1	
1.2	Хватка ракетки.	1	1	-	
1.3	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	-
1.4	Строевые упражнения	3	-	3	
1.5	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	-	2	
1.6	Упражнения для ног, стоп ног и	2	-	2	

	тазобедренного сустава				
1.7	Упражнения для развития силы	2	-	2	
1.8	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
1.9	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
1.10	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	
2.1	Развитие настольного тенниса в РФ.	1	-	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	1	
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	-	1	Опрос
2.4	Профилактика травматизма в спорте.	1	-	1	
2.5	Правила игры в настольный теннис.	1	-	1	
2.6	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	-	1	
3.	Физическая подготовка. ОФП	81	-	81	
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	4	-	4	
3.4	Упражнения для шеи и туловища	5	-	5	
3.5	Упражнения для всех групп мышц	5	-	5	
3.6	Упражнения для развития силы	5	-	5	Контрольные нормативы
3.7	Упражнения для развития быстроты	5	-	5	
3.8	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
3.9	Упражнения для развития ловкости	5	-	5	
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	-	5	
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	5	-	5	
3.12	СФП Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	6	-	6	
3.13	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
3.14	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.16	Упражнения с отягощениями	6	-	6	
4.	Техническая подготовка.	48	-	48	
4.1	Виды подачи. Подача «маятник»	3	-	3	Контрольные нормативы
4.2	Срезка слева	3	-	3	
4.3	Срезка справа	3	-	3	

4.4	Сочетание срезок слева и справа	3	-	3	Контрольные нормативы
4.5	Подставка слева	3	-	3	
4.6	Подставка справа	3	-	3	
4.7	Сочетание подставок слева, справа	3	-	3	
4.8	Накат слева	3	-	3	
4.9	Накат справа	3	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Атакующие удары из боковой позиции.	3		3	
4.12	Атакующие удары по диагонали.	3		3	
4.13	Подрезка слева	3	-	3	
4.14	Подрезка справа	3	-	3	
4.15	Сочетание подрезок	3	-	3	
4.16	Сложные удары в настольном теннисе	3	-	3	
5.	Тактическая подготовка.	27	-	27	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28		28	
7.	Инструкторская и судейская практика.	4	-	4	
8.	Контрольные испытания /промежуточная аттестация	4	-	4	
Итого:		216	9	207	

Пятый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ.	
1.	Введение в программу	18	3	15	Опрос
1.1	Инструктажи по технике безопасности.	1	1	1	
1.2	Хватка ракетки.	1	1	-	
1.3	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	
1.4	Строевые упражнения	3	-	3	

1.5	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	-	2	-
1.6	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	-	2	
1.7	Упражнения для развития силы	2	-	2	
1.8	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
1.9	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
1.10	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	7	7	-	Опрос
2.1	Развитие настольного тенниса в РФ	1	-	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	-	1	
2.4	Профилактика травматизма в спорте	1	-	1	
2.5	Правила игры в настольный теннис	1	-	1	
2.6	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	-	1	
2.7	Физические способности и физическая подготовка	1	-	1	
3.	Физическая подготовка. ОФП	69	-	69	Контрольные нормативы
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	4	-	4	
3.4	Упражнения для шеи и туловища	4	-	4	
3.5	Упражнения для всех групп мышц	4	-	4	
3.6	Упражнения для развития силы	4	-	4	
3.7	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.8	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
3.9	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	4	-	4	
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	5	-	5	
3.12	СФП Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	-	5	
3.13	Упражнения для развития игровой ловкости	5	-	5	
3.14	Упражнения для развития специальной выносливости	5	-	5	
3.15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	

3.16	Упражнения с отягощениями	5	-	5	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка.	54	-	54	
4.1	Виды подач.	3	-	3	
4.2	Техника перемещения	3		3	
4.3	Срезка слева	3	-	3	
4.4	Срезка справа	3	-	3	
4.5	Сочетание срезов слева и справа	3	-	3	
4.6	Подставка слева	3	-	3	
4.7	Подставка справа	3	-	3	
4.8	Сочетание подставок слева, справа	3	-	3	
4.9	Накат слева	3	-	3	
4.10	Накат справа	3	-	3	
4.11	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.12	Атакующие удары из боковой позиции.	3		3	
4.13	Атакующие удары по диагонали.	3		3	
4.14	Подрезка слева	3	-	3	
4.15	Подрезка справа	3	-	3	
4.16	Сочетание подрезок	3	-	3	
4.17	Сложные удары в настольном теннисе	3	-	3	
4.18	Стандартные комбинации в настольном теннисе	3	-	3	
5.	Тактическая подготовка.	31	-	31	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	4	-	4	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	4	-	4	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	4	-	4	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	4	-	4	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28		28	
7.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	5	
8.	Контрольные испытания /промежуточная аттестация	4	-	4	
Итого:		216	9	207	

Содержание программы Первый год обучения Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Хватка ракетки.

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

Физическая культура и спорт в России

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

Развитие настольного тенниса в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Профилактика травматизма в спорте

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

Правила игры в настольный теннис. Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возрата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

Упражнения общей физической подготовки:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локте-вых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на

полу);

- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - прыжки со скакалкой на время; - прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяют специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

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

Для развития силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

Технико-тактическая подготовка

На данном возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Стойка теннисиста. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых

условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

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

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

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

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

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

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

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных

- действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
 - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

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

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

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Хватка ракетки.

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

Физическая культура и спорт в России

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

Развитие настольного тенниса в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика травматизма в спорте

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

Правила игры в настольный теннис. Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

Общая физическая подготовка

Упражнения общей физической подготовки:

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

Специальная физическая подготовка

Для развития силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

Технико-тактическая подготовка

На данном возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

3. Хватка ракетки. Стойка теннисиста. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

4. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

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

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

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

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

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

Базовая тактика.

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Хватка ракетки.

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

Физическая культура и спорт в России

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

Развитие настольного тенниса в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Профилактика травматизма в спорте

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

Правила игры в настольный теннис. Правила подачи, правила ведения счета,

начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Общая физическая подготовка

Упражнения общей физической подготовки:

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

Специальная физическая подготовка

Для развития силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

Технико-тактическая подготовка

На данном возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

5. Хватка ракетки. Стойка теннисиста. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

6. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала -

медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

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

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

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

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

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

Базовая тактика.

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Четвертый год обучения Теоретическая подготовка

Хватка ракетки.

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

Физическая культура и спорт в России

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

Развитие настольного тенниса в России

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

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Профилактика травматизма в спорте

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

Правила игры в настольный теннис. Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Общая физическая подготовка

Упражнения общей физической подготовки:

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

Специальная физическая подготовка

Для развития силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

Технико-тактическая подготовка

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

Базовая техника.

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

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

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

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

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

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

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

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

Пятый год обучения

Теоретическая подготовка

Хватка ракетки.

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

Физическая культура и спорт в России

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

Развитие настольного тенниса в России

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

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Профилактика травматизма в спорте

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

Правила игры в настольный теннис. Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

Упражнения общей физической подготовки:

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

Специальная физическая подготовка

Для развития силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

Технико-тактическая подготовка

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

Базовая техника.

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

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

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

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

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

14. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

15. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

16. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

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

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

1.4 Планируемые результаты

Предметные

К концу первого года обучения учащиеся должны

знать:

- историю развития настольного тенниса;
- оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- о владении гигиеническими навыками (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль);
- влияние физических упражнений на организм человека;
- правило подачи;
- исходную стойку теннисиста и виды хваток ракетки;
- виды ударов по мячу (срезки, накаты);

уметь:

- выполнять срезки и накаты;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов.

К концу второго года обучения учащиеся должны

знать:

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения срезов слева, справа;
- технику выполнения накатов слева, справа;
- технику выполнения подач с верхним вращением мяча;
- технику выполнения подач с нижним вращением мяча;

уметь:

- выполнять и принимать срезки и накаты;
- выполнять подачи с верхним и нижним вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- судить соревнования.

К концу третьего года обучения учащиеся должны

знать:

- правила игры и соревнований;
- виды вращения мяча;
- технику выполнения подрезок слева, справа;
- технику выполнения топ-спинов слева, справа;

уметь:

- выполнять подрезки слева, справа;
- выполнять топ-спины слева, справа;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- судить соревнования.

К концу четвёртого года обучения учащиеся должны

знать:

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения ударов с правой подкруткой;
- технику выполнения ударов с левой подкруткой;
- технику выполнения подач с боковым вращением мяча;

уметь:

- выполнять удары с правой подкруткой;
- выполнять удары с левой подкруткой;
- выполнять подачи с боковым вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

К концу пятого года обучения учащиеся должны

знать:

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения атакующих ударов слева;
- технику выполнения атакующих ударов справа;
- технику выполнения подач с комбинированным вращением мяча;
- технику выполнения защитных ударов;

уметь:

- играть атакующим стилем;
- играть защитным стилем;
- выполнять подачи с различным вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (2-3 года обучения)

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего учебных часов /недель/дней			
27.08.-02.09.	01.09.-06.09.	07.09.-13.09.	14.09.-20.09.	21.09.-27.09.	03.10.-09.10.	10.10.-16.10.	17.10.-23.10.	24.10.-27.10.	02.11.-08.11.	09.11.-15.11.	16.11.-22.11.	23.11.-29.11.	01.12.-06.12.	07.12.-13.12.	14.12.-20.12.	21.12.-27.12.	18.12.-03.01.	04.01.-10.01.	11.01.-17.01.	18.01.-24.01.	25.01.-31.01.	01.02.-07.02.	08.02.-14.02.	15.02.-21.02.	22.02.-28.03.	01.03.-07.03.	08.03.-14.03.	15.03.-21.03.	22.03.-28.03.	03.04.-09.04.	10.04.-16.04.	17.04.-23.04.	24.04.-30.04.	03.05.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.	25.05.-31.05.	31.05.-06.06.	07.06.-13.06.	14.06.-20.06.	21.06.-27.06.	28.06.-04.07.	05.07.-11.07.	12.07.-18.07.	19.07.-25.07.	26.07.-01.08.	02.08.-08.08.	09.08.-15.08.	16.08.-22.08.	23.08.-29.08.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
2 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	4														216/36/108	
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	4															216/36/108



Каникулы



Промежуточная аттестация



Ведение занятий по расписанию

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (1);
- столы для настольного тенниса (5);
- ракетки для настольного тенниса (14);
- мячи для настольного тенниса (12).

Информационное обеспечение:

Видеофильм "Уроки игры в настольный теннис":

- видеоуроки "Начальное обучение";
- видеоуроки "Игра на столе";
- видеоуроки "Подачи";
- видеоуроки "Техника игры";
- видеоуроки "Ошибки".

2.3 Формы аттестации

1. Текущая аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в журналах учета групповых занятий.

Формы текущей аттестации:

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам.
Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в журнал учёта групповых занятий в графу «Учёт спортивных результатов». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной

2. Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Промежуточная (годовая) аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Обязательной формой проведения промежуточной (годовой) аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных

программах по

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные партии;
- диагностические карты;
- открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров, а также сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы по разделу «Общая физическая и специальная физическая подготовка»

1-4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)

5 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 65 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка"

Тестирование

Сдача контрольных нормативов

Критерии оценки результатов

16 – 20 баллов – высокий уровень;

9 – 15 баллов – средний уровень;

2 – 8 баллов – низкий уровень.

Баллы Критерии	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Поддачи толчком, кол-во раз из 10 попыток	9 - 10	7 - 8	5 - 6	3 - 4	1 - 2
Игра толчками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5 - 8	9 - 12	13 - 16	17 и более
Игра срезками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5 - 8	9 - 12	13 - 16	17 и более

Теоретическая подготовка

1. Назовите размеры теннисного стола. (Длина - 274 см, ширина - 152,5 см, высота - 76 см)
2. Какой должна быть высота сетки? (15,25 см)
3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? (Срезка)
4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16 см)
5. Диаметр мяча для настольного тенниса? (40 мм)
6. Продолжительность перерыва между партиями составляет... (1 мин)
7. Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? (ИТТФ)
11. Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
12. В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году)

13. Кто был первым президентом ITTF? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости. (Накат)
15. Способ держания ракетки. (Хватка)

5 баллов – 13-15 правильных ответов
4 балла – 10-12 правильных ответов
3 балла – 7-9 правильных ответа
2 балла – 4-6 правильных ответа
1 балл – 0-3 правильных ответа

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии:**

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Типы занятий

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

Дидактические материалы

Раздаточный материал:

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения ударов;
- схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

Демонстрационный материал:

- инструкция по технике безопасности;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- плакаты "Оборудование и инвентарь для настольного тенниса", "Режим дня спортсмена";
- правила игры;
- видеофильм "Уроки игры в настольный теннис".

2.6 Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

Список литературы (для педагога):

- Г. В. Барчукова «Настольный теннис». Примерная программа для ДЮСШ. Москва, «Советский спорт», 2008 г.
- Ю. П. Байгулов «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Настольный теннис», М., «Просвещение», 1986 г.
- Л. К. Серова, Н. Г. Скачков «Умей владеть ракеткой», Лениздат, 1989 г.;
- Л. Ормаи «Современный настольный теннис», М., «Физкультура и спорт», 1985 г.;
- А. Н. Амелин «Настольный теннис: 6+12», М., «Физкультура и спорт», 2005 г.;
- Под ред. Ю. И. Портных «Спортивные игры», М., «Физкультура и спорт», 1975 г.
- И. С. Кон «Психология ранней юности», М., «Просвещение», 1989 г.;
- В. И. Слущкий «Элементарная педагогика», М. «Просвещение», 1992 г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.ttfr.ru> - Официальный сайт Федерации настольного тенниса России
<http://www.ittf.com/> - Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса

Список литературы (для учащихся):

- Л. К. Серова, Н. Г. Скачков «Умей владеть ракеткой», Лениздат, 1989 г.;
- А. Н. Амелин «Настольный теннис: 6+12», М., «Физкультура и спорт», 2005 г.