

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
«28» марта 2023г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «СПШ им. Л.П. Моисеева»  
В.В. Калачик  
«28» марта 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
в области физической культуры и спорта  
« Настольный теннис»

срок реализации: 1 год

Серов, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по настольному теннису для МАУ ДО «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева» (СШ) города Серова является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по настольному теннису, разработанным в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.

Прием на общеразвивающую программу по настольному теннису, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.

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

При формировании групп учитываются:

- возраст;
- наполняемость групп.

**Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в пару или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеразвивающих программ, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей СШ и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

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

**Основополагающие принцип:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

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

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора

тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Общеразвивающая программа по настольному теннису, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, преследует следующие **цели**:

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

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

**образовательные:**

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

**развивающие:**

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

**воспитательные:**

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

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

### Ожидаемый результат обучения

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

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

3. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
4. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота);
5. Воспитываются морально – волевые качества;

### **Структура системы спортивной многолетней подготовки (периоды, возраст, количество)**

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется в течение 1 года. Набор детей осуществляется ежегодно до начала учебного года. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице 1.

Таблица 1

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Недельный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	5-6	10	12	3	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

### **Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчета на 38 недель учебно-тренировочных занятий (таблица 2).

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка и подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные мероприятия;
- медицинский контроль.

Таблица 2

### **Примерный учебно-тематический план на 38 недель СОГ -3 часа в неделю**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	8

2.	Общая физическая подготовка	36
3.	Специальная физическая подготовка	22
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая, психологическая подготовка	6
6.	Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация	6
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	26
8.	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
Всего часов		114

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

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета 38 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в спортивных мероприятиях (по желанию).

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

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Таблица 3

Годовой график расчёта учебных часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>												
Вводное занятие Физ. культура, как средство всестороннего развития личности	1	30 мин						30 мин					
Видео материалы	1			30 мин			30 мин						
Основы здорового	1		30						30				

образа жизни			мин						мин				
История развития самбо	2		30 мин		30 мин		30 мин		30 мин				
Правила поведения и ТБ на занятии. Оборудование и инвентарь	1							30 мин					30 мин
Основы техники игры в наст. теннис	2		30 мин					30 мин	30 мин				30 мин
<b>2.Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	5	4	4	4	4	4	3	3				5
<b>3.Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	3	3	3	2	2	2	2	2				3
<b>4.Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	1	2	1	1	1	1	1	1				1
<b>5. Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	1	1	30 мин	30 мин				1
<b>6.Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>6</b>			2					2				2
<b>7. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>26</b>	3	3	3	3	3	3	3	3				3
<b>8. Участие в соревнованиях, интегральная подготовка</b>			В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>114</b>	13	13	15	11	11	12	11	13	0	0	0	16

Распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа 2 года обучения идет с уменьшением количества часов ОФП и за счет этого – увеличение количества часов на СФП, а так же другие виды спорта и подвижные игры.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годовичного цикла тренировки юные теннисисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

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

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными

возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

### **Основные направления спортивно-оздоровительного этапа**

1. Воспитание интереса к занятиям любимым видом спорта, организованности и дисциплинированности.
2. Обучение правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Обучение базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проведение соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Использование оптимального периода для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствование скорости и точности реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышение интереса обучающихся к занятиям по физической подготовке.
7. Формирование у обучающихся правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомление обучающихся с правилами настольного тенниса.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### ***Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе его проведения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице 3.

Таблица 4

### **2.1. Тематический план теоретической подготовки**

	Тема	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6	Физические качества и физическая подготовка	1
7	Основные техники игры и техническая подготовка.	1
8	Основные тактики игры и тактическая подготовка.	1
9	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
	Итого:	8

### ***Физическая культура и спорт в России***

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

### ***Состояние и развитие настольного тенниса в России.***

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и

анализы выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

#### ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

#### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

#### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

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

#### ***Физические качества и физическая подготовка***

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

#### ***Основные техники игры и техническая подготовка***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### ***Основы тактики игры и тактическая подготовка***

Основное понятия тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.

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

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования,



необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Обучающиеся должны:**

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**2.2. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Таблица 5

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				

Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+							+	+	+	+
Аэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+				+			
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+			+	+	+	+				

**Обучающиеся должны:**

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

### 2.3. Специальная физическая подготовка

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

**Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:**

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

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

- упражнения с набивными мячами малого веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение тренажеров, роботов.

**Обучающиеся должны**

**Знать:**

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **2.4. Техническая и тактическая подготовка**

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

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

**Упражнения с мячом:**

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

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

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

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

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, на половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

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

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

- 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);

### ***Базовая тактика***

- игра на счет разученными ударами;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

## **2.5. Врачебный контроль**

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

## **2.6. Психологическая подготовка**

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

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

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

Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство обучающегося. Тренер-преподаватель должен постоянно приучать воспитанников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе -ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами. У обучающихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнований любого масштаба, обучающиеся непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка на протяжении всего периода предусматривает:

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

- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

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

## **2.7. Воспитательная работа**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

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

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревновательным мероприятиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Основной показатель работы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных

упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 3 раза в год. В начале учебно-тренировочного года, с целью фиксации исходного развития исследуемых качеств. В середине года (декабре), с целью отслеживания динамики изменений результатов, анализа и внесения корректировки в тренировочный процесс. В конце учебного года (в июне месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Таблица 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки	оценка в баллах
1	Бег 30 м	6,8 с	7,0 с	5
		6,9 с	7,1 с	4
		7,0 с	7,2 с	3
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с	15 раз	15 раз	5
		14 раз	14 раз	4
		13 раз	13 раз	3
3	Прыжки через скакалку за 30 с	36 раз	31 раз	5
		35 раз	30 раз	4
		34 раз	29 раз	3
4	Прыжок в длину с места	135 см	130 см	5
		130 см	125 см	4
		125 см	120 см	3
5	Метание мяча для настольного тенниса	4,5 м	4 м	5
		4 м	3,5 м	4
		3,5 м	3 м	3

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. А именно, являются основанием для зачисления в группы начальной спортивной подготовки СШ.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 2009.
3. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) /Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 2001.
5. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 2001.
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 2000.
7. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 2004.
9. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
10. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 2001.
11. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. 22
12. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / – М.: РГАФК, 1995.
13. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 2005.
16. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.
17. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 – 2000.