



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
 муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
 «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
 «Центр игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
 решением педагогического совета
 МБУДО СДЮСШОР
 № 4 от «23» 12 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО СДЮСШОР
 «Центр игровых видов спорта»
 М.Г. Безверхов



ПРОГРАММА
Организация и проведение спортивно-оздоровительной
работы по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения
настольный теннис

Разработчики:
 Начальник отдела бадминтона и
 настольного тенниса
 Евлахов Э.М.
 Инструктор по ФСО
 Максимова В.В.

Новосибирск
 2018

1. СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта – настольный теннис	3
1.2. Характеристика спортивно-оздоровительной программы	3
2. Нормативная часть	5
2.1. Тренировочный план	7
3. Методическая часть	10
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	10
3.2. Требования техники безопасности и предупреждений травматизма	13
4. Система контроля и зачетные требования.	20
4.1. Критерии подготовки занимающихся с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.	20
5. Перечень информационного обеспечения	22

I. Пояснительная записка

Настоящая программа (далее - Программа) является нормативным

документом, определяющим содержание и объем спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта» по настольному теннису. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в редакции приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 31, приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

При разработке Программы спортивно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» была использована «Программа по настольному теннису для спортивных школ», Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.. М.: Советский спорт, 2004.

1.1. Характеристика вида спорта – настольный теннис

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Международная федерация настольного тенниса, образованная в 1926 году, в настоящее время одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает 222 страны – членов ИТТФ.

В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии с 1959 года стала именоваться федерацией настольного тенниса СССР.

Настольный теннис включен в программу летних Олимпийских Игр с 1988 года.

Личные соревнования в настольном теннисе проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В Олимпийских играх участвуют 64 мужчин и 64 женщины - в одиночном разряде и по 128 участников - в парных соревнованиях - отдельно мужчины и отдельно женщины.

В настольный теннис играют в закрытых помещениях, перекидывая специальный мяч ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам.

1.2. Цель, задачи и актуальность программы

Цель организации спортивно-оздоровительной работы:

- формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья занимающихся путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявляющих способности в спорте;
- развитие детско-юношеского спорта и участие в подготовке спортивного резерва.

Программа направлена на:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по настольному теннису;

Критериями успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных детей для освоения программы спортивной подготовки.

Актуальность данной программы определяется спросом среди различных групп населения на организованные занятия настольным теннисом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 17 лет.

Программа включает нормативную и методическую части:

Нормативная часть - содержит рекомендации по построению, содержанию и организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннису. В разделе определены возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлен объем тренировочной деятельности и план.

Методическая часть - включает материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, технико-тактической, нормативы по определению уровня общей и физической подготовленности.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации контроля.

II. Нормативная часть

Для организации спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по настольному теннису формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Минимальный возраст для зачисления 7 лет. Группы формируются как из вновь прибывших детей, так и из числа занимающихся, не освоивших программу спортивной подготовки по настольному теннису, имеющие медицинский допуск. Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в спортивно-оздоровительных группах может длиться от одного года до нескольких лет. Для зачисления в группы требований к уровню физической подготовки не предъявляется. Возрастной диапазон занимающихся в группе не должен превышать более 3-х лет.

Основной формой предоставления работы является:

- ✓ Групповые занятия;
- ✓ Индивидуальные занятия по планам физической подготовки;

Набор в группы для прохождения физической подготовки осуществляется ежегодно до 1 ноября текущего года. При наличии мест оставшимися вакантными учреждение имеет право установить сроки дополнительного приема. В случае выбытия лица из группы, необходимо в месячный срок доукомплектовать группу или скорректировать муниципальное задание. Зачисление, перевод и отчисление осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения.

Занятия в группах по настольному теннису начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для занимающихся старше 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00

Регламент формирования групп по организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннис

Группа	Период	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость тренировочных групп (человек)	Максимальный режим работы в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительная группа	Весь период	7	14-25	6

Программа по организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннису рассчитана на 46 недель в год. Количество посещений в неделю - не менее 3-х, но не более 6-ти; продолжительность одного посещения - не менее 60 минут, но не более 120 минут в зависимости от возраста и физических навыков занимающихся. Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**Этап предварительной подготовки (СОГ-1)*

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Этап спортивно-оздоровительной специализации (СОГ-2)

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Этап углубленной специализированной подготовки (СОГ-3)

Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объемы тренировочной нагрузки

	Спортивно-оздоровительная группа
Количество посещений в неделю (занятие)	3
Количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность занятия в день (в минутах)	120
Количество посещений в год	138
Общее количество часов в год	276
Количество недель в году	46

2.1. Тренировочный план

Тренировочный план подготовки спортсменов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов компонентов подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики игры «настольный теннис», возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики физического воспитания. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из федеральных стандартов спортивной подготовки по настольному теннису, рассчитываем объемы в часах, приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Примерное процентное (%) соотношение объемов программного материала

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Общая физическая подготовка (%)	28-37
Специальная физическая подготовка (%)	14-18
Техническая подготовка (%)	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8-11

III. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития настольного тенниса.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

3. Основы техники и тактики настольного тенниса. Основные понятия о спортивной технике и тактике настольного тенниса. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

4. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

5. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

3.1.2 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.*
2. *Упражнения для развития выносливости:* бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д.
3. *Упражнения для развития гибкости:* наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. *Упражнения для развития ловкости:* кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. *Упражнения для развития быстроты:* челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
6. *Упражнения для развития координации движения:* кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. *Упражнения для развития силовых качеств:* упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. *Упражнение для развития прыгучести:* прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. *Спортивные и подвижные игры.*

Специальная физическая подготовка

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. *Упражнения для развития быстроты реакции:* реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
2. *Упражнения для развития чувства мяча:* упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;
3. *Упражнения для развития быстроты ударных движений:* удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти,

предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. *Упражнения для развития быстроты передвижений*: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5 *Имитационные упражнения*:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины;
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла;
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины;
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла;
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа;
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа;
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин;
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева;
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола;
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола;
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева;
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Игровая подготовка

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий инструктора по спорту с изменением двигательных действий.
4. Проведение соревнований на половине стола.
5. Игры разученными ударами.
6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.

7. Игры со сменой партнера.
8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая «Один против всех», и др..
9. Парные игры.
10. Игра со спаринг-партнером.
11. Подачи в различных направлениях.
12. Игра с левшой.
13. Игра на реакцию в другой зоне.
14. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
15. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных моментах.
16. Моделирование предстоящих соревнований.
17. Просмотр соревнований.

Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
4. Парные игры на счет.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Требования к лицам, осуществляющим спортивно-оздоровительную работу:

- в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном учреждении только в присутствии инструктора по спорту;
- выполнять распоряжения администрации и инструктора по спорту;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, соревновательных и других мероприятиях.

Инструктор по спорту несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Инструктор по спорту проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;

-убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- подготавливать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

-при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма:

- все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии инструктора по спорту;

- занятия должны проходить только под руководством инструктора по спорту;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем инструктора по спорту;

-проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

-добиваться дисциплины, точного выполнения указаний инструктора по спорту;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения инструктора по спорту;

- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;

-воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Программный материал для практических занятий по этапам программы физической подготовки

На первом году спортивно-оздоровительного этапа периодизация тренировочного 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 годового цикла тренировки, юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. 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. Осуществить первоначальный отбор.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

- 1) Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
- 2) Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
- 3) Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку занимающихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.
- 4) Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
- 5) Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
- 6) Повышать интерес занимающихся к занятиям по физической подготовке.
- 7) Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

На уровне предварительной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы инструктора по спорту являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

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

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

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, 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.

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.

3. 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 инструктором по спорту (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» и другие.

На последующих годах спортивно-оздоровительной группы

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение занимающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту, темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. Провести вторичный отбор по нормативам.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

- 1) Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
- 2) Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
- 3) Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4) Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5) Ознакомить занимающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

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

3. Срезка. Быстрая 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 нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

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

8. Передвижение. Выполнять и правильно применять соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Один или два варианта комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + паках 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.

Соревновательная подготовка

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После прохождения занятий в спортивно-оздоровительной группе занимающиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Занимающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях и санитарно – гигиенические требования;
 - историю возникновения и развития настольного тенниса;
 - сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.
- Занимающийся должен уметь:*
- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
 - исполнять технические элементы настольного тенниса, а также их комбинации;

Формы подведения итогов реализации программы физической подготовки

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления занимающихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача контрольно-переводных нормативов и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если

таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Формы подведения итогов реализации программы для спортивно-оздоровительных групп:

Ребёнок регулярно посещает занятия в группе, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), создан коллектив единомышленников.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки занимающихся с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис:

Таблица 8

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Таблица 9.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта. (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики настольного тенниса (5 контрольных вопросов)	не менее 4-х правильных ответов

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся по виду спорта настольный теннис за основу контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы (таблицы 10 и 11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на 1-м году СОГ

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м	Бег на 30 м
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку за 30 с	Прыжки через скакалку за 30 с
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этапа на последующих годах СОГ

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м	Бег на 10 м
	Бег на 30 м	Бег на 30 м
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с	Прыжки через скакалку за 45 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5. Перечень информационного обеспечения.

Литературные источники:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г.;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказа Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»;

- Приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР";
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в редакции приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 31
- Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса, 2006.
- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Программа по настольному теннису для спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
- О.В. Матицын Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. "Теория и практика физической культуры", 2001 г.

Интернет-ресурсы:

www.ttfr.ru – Федерация настольного тенниса России

www.ittf.com – Международная федерация настольного тенниса

www.ettu.org – Европейский союз настольного тенниса

www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря

Международной федерации настольного тенниса

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ