**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 «22» 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. | Цель, задачи и актуальность программы | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 5 |
| 2.1. | Тренировочный план | 6 |
| 3. | Методическая часть | 8 |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям | 8 |
| 3.2. | Требования техники безопасности и предупреждений травматизма | 11 |
| 4. | Перечень информационного обеспечения | 16 |

# 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 МБУ СШОР «ЦИВС» 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 устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;
-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
-всестороннее гармоническое развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.
*Программа направлена на:*
-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе.

*Критериями* успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:
- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.

*Результатами* реализации программы являются:
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольного тенниса;
-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
-освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
-укрепление здоровья занимающихся.

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 24 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, теоретической и психологической подготовки.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

## 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 6 лет. Группы формируется 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.

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 теннису

| Группа | Период | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость тренировочных групп (человек) | Минимальный режим работы в неделю (часов) | Максимальный режим работы в неделю (часов) |
|---|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительная группа | Весь период | 6 | 10-25 | 4.5 | 6 |

Программа по организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннису рассчитана на 46 недель в год. Количество посещений в неделю – три раза; продолжительность одного посещения - не менее 45 минут, но не более 120 минут в зависимости от возраста и физических навыков занимающихся. Расписание занятий составляется в астрономических часах.

## Объемы тренировочной нагрузки

| | Спортивно-оздоровительная группа |
|---|---|
| Количество посещений в неделю (занятие) | 3 |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 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 занимающихся - 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 |

# Примерный годовой план-график распределения программного материала в спортивно-оздоровительных группах (6 часов в неделю при 46 неделях в год)

| № п/п | Разделы | 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 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | | | 66 |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 90 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 24 |
| | Всего | 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 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |

# 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 занимающимися 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.

### 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* развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. *Спортивные и подвижные игры.*

***Специальная физическая подготовка***

Занимающийся 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 занимающегося 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 занимающегося 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.

## 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 учреждение;
-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 спортинвентаря, 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 занимающегося 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 на спортивно-оздоровительном этапе

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.

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 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*

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

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 (толь ко справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоение 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 девой 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.

***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 и психологической подготовленности занимающихся, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

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.

## 4. 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