

Департамент образования мэрии г.о. Тольятти
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16
имени Н.Ф. Семизорова»

Принята
на педагогическом совете
МБУ «Школа №16»

Протокол № 1
от «30» августа 20 17 года



«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ «Школа №16»

О.А. Афонин

» августа 20 17 г.

Приказ № 358 от «31» августа 20 17 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Настольный теннис»**

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями
к содержанию Программ по игровым видам спорта.

Срок реализации: 10 лет

Тольятти 2017г.

Авторы программы:

Лятецкий Виктор Петрович – тренер – преподаватель по настольному теннису;

Рудинская Марина Викторовна – заместитель директора по УВР;

Сапунова Валентина Ивановна – методист, высшая категория;

Комарова Ольга Владиславовна – методист, высшая категория.

Рецензенты:

Подлубная Алёна Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура» Тольяттинского государственного университета.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовым законодательным актам.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам в области физическая культура и спорт по виду спорта «настольный теннис» в МБУ «Школа №16» СП СДЮСШОР «Венец» г. Тольятти.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» (срок реализации 10 лет)

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16 имени Н.Ф. Семизорова» структурного подразделения специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Венец».

Исходные данные:

1. Фамилия, имя, отчество составителей:
Рудинская Марина Викторовна - заместитель директора по УВР;
Комарова Ольга Владиславовна – методист, высшая категория;
Лятецкий Виктор Петрович – тренер – преподаватель по настольному теннису.
2. Ученая степень и звание: не имеют
3. Место работы: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16 имени Н.Ф. Семизорова» структурное подразделение специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Венец».

Содержательная часть:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами и является предпрофессиональной и предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» в МБУ «Школа №16» СП СДЮСШОР «Венец».

Актуальность данной программы состоит в том, что в последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам спорта. Настольный теннис является олимпийским видом спорта и традиционно пользуется большой популярностью среди детей и молодежи. Тренировки по настольному теннису включают в себя не только изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки, развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям.

В содержание программы входит пояснительная записка, где отражены цель и задачи подготовки спортсменов, организационно-методические указания и учебный план, основные средства тренировочных воздействий и методы выполнения упражнений, основные направления тренировки, методы контроля (педагогические, медико-биологические и другие), участие в соревнованиях, особенности судейской и инструкторской практики по каждому этапу спортивной подготовки, делается акцент на развитие творческого мышления спортсменов.

В практический материал учебного плана-программы на различных этапах подготовки отделения настольного тенниса спортивной школы входят различные виды подготовки - общая физическая, специальная физическая, сдача контрольно-

переводных нормативов, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

В разделе «Теория и методика физической культуры и спорта» чётко отражено распределение учебного материала по годам обучения.

Основной целью программы является единая система подготовки спортсменов теннисистов. Главным направлением программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в СДЮСШОР, воспитание спортсменов высокой квалификации. Большая роль в программе отводится воспитательной работе и психологической подготовки спортсменов, включающие средства и методы психологической подготовки, развитие волевых качеств теннисистов, специальную психологическую подготовку, программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу, развитие творческого мышления.

Кроме того, программа предполагает использование восстановительных средств и мероприятий, и предусматривает инструкторскую и судейскую практику, а также разрядные требования.

Заключение: Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» и может быть использована для работы в СДЮСШОР.

Кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой
«Адаптивная физическая культура»
Тольяттинского государственного университета

А.А. Подлубная

СОГЛАСОВАНО

Доктор педагогических наук,
доцент, заместитель ректора-директор
института физической культуры и спорта
Тольяттинского государственного университета



В.Ф. Балашова

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	10
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	20
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	23
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	25
РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ.....	27
5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИГРОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	29
6.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	30
7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Спортивная тренировка - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и их совершенствование, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

Целью данной программы является формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- ◆ освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в настольный теннис, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях настольным теннисом;
- ◆ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- ◆ овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по настольному теннису;
- ◆ обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, достижение высокого уровня подготовленности;
- ◆ приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

Программа составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта настольный теннис».

Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 года пинг-понг стал популярен в частных домах гг. Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 году популярный журнал в России Нива писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всесветное развлечение: ... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей. До 1914 года играли

резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время первой мировой войны увлечение игрой угагло.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну на празднование 10 годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе Пищевик, ныне стадион Юных пионеров. Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса, как вида спорта.

1930-1931 годы можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к спорту. Среди сильнейших теннисистов того времени были: С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров, В. Иванов, Г. Глезер, В. Фридрих, И. Шрамков, В. Коллегорский, А. Коган, Ю. Местянкин, Е. Козлов, И. Милман, Б. Карсаков и др. Среди женщин: З. Хахаева, С. Александрова, Т. Зинде, Г. Кондратьева.

В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет заменен на международный – до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания Мастер спорта СССР по настольному теннису.

Первые всесоюзные юношеские лично-командные соревнования прошли в августе 1952 года в Харькове. Участвовали команды городов Москвы и Ленинграда и 11 союзных республик. Первое место завоевала команда Эстонской ССР.

В 1957 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и, начиная с 1958 года, советские, а в последствии российские теннисисты регулярно принимают участие в европейских форумах, за исключением 1962 года.

Наши спортсмены стали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров в личных одиночных и парных разрядах. Среди выдающихся успехов можно отметить результат Зои Рудновой ставшей в 1970 году абсолютной чемпионкой Европы. Она завоевала золотые медали в командных, личных одиночных и парных разрядах женском и смешанном.

Результат Зои Рудновой сумела повторить только еще одна советская теннисистка Валентина Попова на чемпионате Европы 1984 году. Именно в 1970 и 1984 гг. Европейские чемпионаты проходили в Москве.

В течение многих лет советские теннисисты демонстрировали высокое мастерство на европейских аренах. Золотые медали чемпионатов Европы в командных и личных соревнованиях удавалось завоевывать З.Руднова, С.Гринберг, Л.Балайшите, Р.Погосова, Э.Антонян, Н.Антонян, В.Попова, Ф.Булатова, Л.Бакшутова, И.Коваленко, Е.Ковтун, Г.Мельник, И.Палина, Е.Тимина и др. У мужчин медалей европейского уровня различных достоинств удавалось завоевывать Г.Аверин, Г.Амелин, С.Гомозков, Н.Новиков, А.Строкатов, С.Сархоян, Б.Бурназян, А.Мазунов, Д.Мазунов, В. Дворак и др.

Столь высокие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

В 1908 г. под названием лонг пом игра была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне.

С 1904 года на протяжении 20 лет популярности игры падала. Причиной упадка стала Первая мировая война, впрочем упадок коснулся практически всех видов спорта.

В 1959 г. настольный теннис был включен в программу спартакиад школьников.

На очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр 1992-2008 годов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- Содействия гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья занимающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов;
- Подготовка теннисистов высокой квалификации;
- Подготовка юных судей по настольному теннису.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах (ТГ) – выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов в спортивной классификации в соответствии с требованиями.

Программа является основным документом при организации и проведения занятий по настольному теннису спортивных школах и других организациях дополнительного образования детей, однако она должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Этапы подготовки в период обучения в СДЮСШОР

Образовательная программа рассчитана на 8 лет обучения:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Этап тренировочный – 5 лет.

группа	Этап начальной специализации			Тренировочный этап				
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5
Минимальный возраст	7-9 лет	8 - 10 лет	9 – 11 лет	10 - 12 лет	11 - 13 лет	12 - 14 лет	13 - 15 лет	14 - 16 лет
Наполняемость групп	14-16 чел.	14-16 чел.	12-14 чел.	10-12чел.	10-12чел.	8-10чел.	8-10чел.	8-10чел.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

3. Поступательное увеличение объема интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

4. Соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2. Учебный план Программы

Примерный учебный план программы рассчитан на 42 недели в году. В разделах учебного плана отражены виды подготовки боксёров в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по боксу. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание теории и методики физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки; в области освоения других видов спорта и подвижных игр; в области технико-тактической и психической подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам на этапе спортивного совершенствования, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В группах начальной подготовки удельный вес ОФП и СФП ниже на 50%; в учебно-тренировочных группах объем СФП и ТТП и соревновательной подготовки увеличивается в 2 раза. Решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Каждому этапу подготовки характерны свои специфические задачи:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (начальной специализации) – улучшение состояния здоровья, физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (углубленной специализации) – обеспечение дальнейшего повышения уровня функциональной подготовленности, выполнение разрядных требований; совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного в избранном виде спорта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

.. Этап совершенствования спортивного мастерства – на этап зачисляются спортсмены-разрядники, выполнившие нормативы на присвоение высшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»; специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации.

Примерный учебный план программы «Настольный теннис» на этапах (периодах) подготовки (в часах)

№	Этап подготовки	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
		НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Теория и методика физической культуры и спорта	20	25	42	50	67	75	75
2	Общая и специальная физическая подготовка	50	60	90	103	160	150	150
3	Избранный вид спорта	100	122	180	203	260	340	340
4	Развитие творческого мышления	20	25	42	50	68	75	75
5	Самостоятельная работа спортсменов	8	8	10	12	21	20	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	30	50	60	60	60
7	Приемные и переводные испытания	8	8	8	8	8	8	8
8	Восстановительные мероприятия (релаксация, водно-тепловые процедуры, массаж)	-	-	12	20	20	20	20
9	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	8	8	8	8
11	Общее кол-во часов в год	210	252	420	504	672	756	756

Учебный план - график.

Начальная подготовка -1 года обучения 5 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	ОФП и СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
3	Избранный вид спорта	11	10	13	12	8	9	11	9	6	11	100
4	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	8
6	Инструкторская и судейская практика											-
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия											-
9	Врачебный и медицинский контроль	2							2			4
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	22	23	22	22	17	18	22	22	21	22	210

Начальная подготовка - 2 , 3 годов обучения. 6 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	25
2	ОФП и СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
3	Избранный вид спорта	13	11	15	15	10	11	14	11	10	12	122
4	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	25
5	Самостоятельная работа	-	-	1	1	1	1	1	1	-	2	8
6	Инструкторская и судейская практика											-
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия											-
9	Врачебный и медицинский контроль	2							2			4
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	26	26	26	26	21	23	26	26	26	26	252

Тренировочные группы -1 года обучения 10 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	42
2	ОФП и СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180
3	Избранный вид спорта	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4	Развитие творческого мышления	5	3	9	7	-	3	7	2	3	3	42
5	Самостоятельная работа	1	1	1	1	-	1	1	1	1	2	10
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	12
9	Врачебный и медицинский контроль	3							3			6
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	44	42	44	44	36	40	44	42	42	42	420

Учебно-тренировочные группы - 2 года обучения 12 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
2	ОФП и СФП	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	103
3	Избранный вид спорта	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	203
4	Развитие творческого мышления	9	5	6	9	-	4	9	2	4	7	50
5	Самостоятельная работа	1		1	1	2	2	1	1	1	2	12
6	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Врачебный и медицинский контроль	4							4			8
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	52	52	50	52	44	48	52	50	52	52	504

Тренировочные группы - 3 года обучения 16 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	7	6	6	6	7	7	7	7	7	7	67
2	ОФП и СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	160
3	Избранный вид спорта	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260
4	Развитие творческого мышления	7	8	9	12	2	3	11	3	5	6	68
5	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Врачебный и медицинский контроль	4							4			8
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	70	70	67	70	61	62	70	66	70	66	672

Тренировочные группы – 4,5 года обучения 18 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теория и методика ФКиС	8	7	7	7	7	7	8	8	8	8	75
2	ОФП и СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
3	Избранный вид спорта	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	340
4	Развитие творческого мышления	7	8	9	15	-	6	11	4	4	11	75
5	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
7	Контрольные испытания		4							4		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9	Врачебный и медицинский контроль	4							4			8
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова										
	ИТОГО	78	78	75	81	66	72	78	75	75	78	756

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Группы начальной подготовки 1-го года обучения

ЗАДАЧИ:

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

Группы начальной подготовки 2-го-3-го годов обучения

ЗАДАЧИ:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-ГО-2ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

ЗАДАЧИ:

1. Отбор детей, перспективных для углублённой тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-ГО-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ЗАДАЧИ:

6. Отбор детей, перспективных для углублённой тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.
7. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
8. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств(быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.

9. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
10. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-ГО - 5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

ЗАДАЧИ:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений тренажёров, имитационных упражнений.
4. углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, Правил соревнований, методика проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачёты по практике организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Занятия в СДЮСШОР по настольному теннису рассчитаны на работу с детьми и подростками.

Продолжение занятий в школе и период учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета школы и оформляются приказом директора СДЮСШОР, если выполнены требования данной группы.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствуют нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки

- неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

- поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышает лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ДЮСШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 4 столах при минимальных размерах игровой площадки 9х5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований)

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Стены (фон) должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий

- подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы-перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач ОВФД).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Этап подготовки	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
		НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	История развития настольного тенниса	2	3	4	5	6	7	7
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	3	4	5	6	7	7
3	Основы законодательства в сфере ФиС (правила, нормы, требования и условия их выполнения в настольном теннисе, ЕВСК, ФГТ, антидопинговые правила, и др.)	2	2	5	5	6	9	9
4	Основы спортивной подготовки	2	2	4	5	7	7	7
5	Основные сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	5	7	7	7
6	Гигиенические знания, умения, навыки	2	3	4	5	7	8	8
7	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ	2	3	4	5	7	6	6
8	Основы спортивного питания	2	3	4	5	7	8	8
9	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	2	2	4	5	7	8	8
10	Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом	2	2	5	5	7	8	8
11	Общее кол-во часов в год	20	25	42	50	67	75	75

ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.
- Домашние задание. Выполнение домашних заданий.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для

повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.

- Правила техники безопасности.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.
- Основные приёмы современной атака – контр-топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку из «кача».
- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.
- Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются 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 лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 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.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Для развития силы мышц ног и туловища 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 вперед-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 вперед-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 лежа 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 разного 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, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку 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 неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её 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 мячу, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

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

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 (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами 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 стенке,

удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

- имитация ударов накато́м, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

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

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

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

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накато́м – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накато́в справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накато́в справа и слева;

- игра на счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накато́ми, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, накато́ и подрезки, игра на счёт.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против накато́а. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усилие вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контрнато́м. Отличие контрнато́а от накато́а с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколёса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.
Сочетание коротких подач по разным направлениям.
Тренировка приёма сложных подач разными способами.
Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.
Разновидности изучаемых способов передвижений.
Разучивание техники укороченного удара с подрезки.
Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усилие вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-го-4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Творческое мышление - один из видов мышления, характеризующийся созданием субъективно нового продукта и новообразованиями в самой познавательной деятельности по его созданию. Эти новообразования касаются мотивации, целей, оценок, смыслов. Творческое мышление отличают от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Творческое мышление связано не столько с логическими схемами, сколько с развитым ассоциативным мышлением и воображением человека. Все это можно развивать при помощи специальных упражнений.

Тренировочные занятия в форме организационно - обучающих игр могут быть использована в практике подготовки юных спортсменов, наряду с тренировками их физических и технических качеств.

Для формирования творческого мышления у юных спортсменов необходимо использовать особое сценирование различных аспектов игровой деятельности посредством организационно-обучающих игр.

Становится важным не столько результативность игры, сколько содержание игры, ее зрелищность, интеллектуальная насыщенность, тактическая усложненность. В юных спортсменах начинают цениться не только физические и силовые данные, но прежде всего их интеллектуальные способности, умение строить "красивые комбинации" на теннисном столе, оригинально и творчески разрешать проблемные ситуации, возникающие в игре.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИГРОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по теории и физической, технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся на этапе начальной подготовки.

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Откидка справа по диагонали	20-30
2	Откидка слева по диагонали	20-30
3	Подачи	7-9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся на тренировочном этапе. (этап спортивной специализации)

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Топ-спин	20-30
2	Прием сложных подач	7-9
3	Подачи	7-9

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольного тенниса.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

Интернет ресурсы

Федерация настольного тенниса России	http://ttfr.ru/
Федерация настольного тенниса Самарской области	
Федерация настольного тенниса Тольятти	http://fnt-tol.ru/
Министерство спорта Российской Федерации ЕВСК	http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

Перечень оборудования, инвентаря и спортивной экипировки,
необходимого для тренировочного процесса

№ п/п	Наименование оборудования	Ед. изм	В наличии
1.	Теннисный стол	Комп	15
2.	Ракетка для настольного тенниса	шт.	130
3.	Мячи для настольного тенниса	шт.	
6.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	Комп	
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	
8.	Перекладина гимнастическая	шт.	
9.	Стенка гимнастическая	шт.	
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	