

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

Утверждено
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Импульс»
от 01.09.2026 № 28

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
в области физической культуры и спорта**

Вид спорта: Настольный теннис
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Вилисов Сергей Юрьевич
тренер-преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями на 25 апреля 2026);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 25 мая 2026);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с изменениями на 30 апреля 2026 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ ДО СШ «Импульс».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 216 часа (3 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемый результат

В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- осваивают технику и тактику игры в настольный теннис;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;

- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе для получения спортивного разряда;

Обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе. Будут

уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя. Разовьют

следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе. Будут

уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя. Разовьют

следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста. Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения. Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го и 2-го года обучения, итоговая по окончании 3-го года обучения.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: теоретические и практические контрольные занятия, соревнование.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол- во ударо в</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.

6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по физической подготовке теннисистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-18 лет
		Результат	Результат	Результат	Результат
1.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	20-30	31- 40	41 -52
2.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21-27	28-34	35-47
3.	Прыжки скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	76-94	95-114	115-127
4.	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования теннисисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приема игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивного зала.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Годовой план занятий 1- го года обучения.

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
Специальная физическая подготовка	2	2	8	8	8	8	8	8	8	72
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19
Соревнования	-	2	2	2	-	2	1	-	-	9
Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	1	-	2	7
Всего, часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой план занятий 2- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	4	-	4
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2

	Беседа о предупреждении травматизма.	2	-	2
2.	Тактическая подготовка.	17	23	40
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10
2.2	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6	10
2.3	Имитационные упражнения.	2	3	5
2.4	Активный приём подачи накатом.	3	5	8
2.5	Подрезка мяча справа и слева.	3	4	7
3.	Техническая подготовка.	15	25	40
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10

3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
3.3	Стойка. Координация у стола.	3	2	5
3.4	Перемещение у стола.	3	2	5
3.5	Точность попадания. Техника.	3	7	10
4.	Игровая подготовка.	10	30	40
4.1	Игры на счёт.	5	15	20
4.2.	Парные игры.	5	15	20
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	10	20	30
5.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	10	15
5.2	Комбинированные серии ударов	5	10	15
6.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20
6.1	Сдача нормативов.	1	4	5
6.2	Тесты итоговые.	1	4	5
6.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
7.	Индивидуальная работа.	10	12	22
7.1	Индивидуальная короткая подача.	5	5	10
7.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	7	12
8.	Соревнования.	5	15	20
8.1	Судейская практика.	5	-	5
8.2	Соревнования.	-	15	15
	ИТОГО:	76	140	216

Годовой план занятий 3- го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.	4	-	4
1.1	Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма.	2	-	2
1.2	Психологическая подготовка.	2	-	2
2.	Тактическая подготовка.	14	26	40
2.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	6	10
2.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10
2.3	Активный приём подач «накатом».	4	6	10
2.4	Имитационные упражнения.	2	8	10
3.	Техническая подготовка.	10	30	40
3.1	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
3.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10
3.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10
3.4	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10
4.	Игровая подготовка.	10	30	40
4.1	Игры на счёт.	5	15	20
4.2	Парные игры.	5	15	20
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	10	20	30
5.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	5	10
5.2	Комбинированные серии ударов.	5	15	20
6.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20
6.1	Сдача нормативов.	1	4	5
6.2	Тесты итоговые.	1	4	5
6.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5

7.	Индивидуальная работа.	8	14	22
7.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	8	12
7.2	Судейская практика	4	6	10
8.	Соревнования.	5	15	20
8.1	Спарринг-тренировки.	3	7	10
8.2	Соревнования.	3	7	10
	ИТОГО:	66	150	216

Содержание программы 1 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация (40ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (40 ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

4. Индивидуальная подготовка (30 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5. Игры на счёт (40 ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (25 ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7. Контроль нормативов физического развития (27 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

8. Соревнования (10 ч.)

Теоретический компонент:

Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 2 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

2. Тактическая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма. Практический

компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

3. Техническая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча. Практический

компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

4. Игровая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры. Практический

компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг. (30 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический

компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Индивидуальная работа (22 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

8. Соревнования (20 ч.)

Теоретический компонент:

Судейская практика.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 3 год обучения.

1. Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка (4 ч.)

Теоретический компонент:

Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма. Психологическая подготовка.

2. Тактическая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма. Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

3. Техническая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча. Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

4. Игровая подготовка (40 ч.)

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры. Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг. (30 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Индивидуальная работа (22 ч.)

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика. Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

8. Соревнования (20 ч.)

Теоретический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Практический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных

лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий. Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Краткое содержание тем теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении (Рассказ, видеопросмотр). Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Баня.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки (Рассказ и объяснение педагога. Показ элементов гимнастики. Обсуждение. Комплексы упражнений). Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Значение тренировочных и

контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды (Беседа с обучающимися приглашенных мед. работников врачебно-физкультурного диспансера). Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства (Встреча с представителями спортивных школ города). Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки (Спортивно-игровые тренировки. Обсуждение элементов игры). Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и её значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований (Видеопросмотр. Изучение правил). Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, главный секретарь, ведущий судья. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игры

Задачи и значение предстоящих соревнований (Консультирование. Обсуждение. Тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Методическое обеспечение 1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методически и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение, техника безопасности, правила распорядка	Беседа, рассказ .	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика .
3	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика .
4	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные	Беседа. Практика .
					столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	

5	Игры на счёт.	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика . Соревнования.
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика .
7	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика . Соревнования.
8	Соревнования	Беседа, рассказ показ.	Словесный наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика . Соревнования.

Методическое обеспечение 2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	Беседа, рассказ .	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование

	Тактическая подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
3	Техническая подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
4	Игровая подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования .
5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.

6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
7	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

Методическое обеспечение 3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Спортивная гигиена. Предупреждение травматизма. Психологическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
3	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
4	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

5	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
7	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПин, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Программный материал занятий

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

Основными педагогическими принципами работы тренера на данных этапах являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, 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, подброс мяча левой, правой 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 левой и правой стороной 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 стене половине стола – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

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

-имитация ударов накатом, срезкой без ракетки, с ракеткой;

-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.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнёром) 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 накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра на счёт разученными ударами

-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие. Этап 1 года обучения.

На **этапе 1-го года обучения** зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса. В ходе занятий педагог наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Основные задачи 1-го года обучения:

- приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте, в целом, и о настольном теннисе, в частности;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- развитие физических способностей детей;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

В результате первого года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют правильно обращаться с ракеткой;
- знают историю настольного тенниса;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- умеют подавать подачу накатом
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

Педагогический контроль

№	Этапы педагогического контроля	Формы	Объект контроля	Сроки
1	предварительный	Учебное занятие (сдача приемных контрольных нормативов)	оценка уровня развития физических качеств обучающихся	сентябрь-октябрь
2	промежуточный	Учебное занятие	Оценка уровня освоения основных умений и навыков (набивание мяча на ракетке, накаты слева и справа)	декабрь
3	текущий	Учебное занятие	оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	в течение всего учебного года
4	итоговый	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня физического развития и уровня овладения навыками настольного тенниса	май

Специальные упражнения техники настольного тенниса

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Удар-толчок.
5. Накаты слева налево.
6. Накаты справа направо.
7. Накаты слева направо.
8. Накаты справа налево.
9. Отработка техники подачи накатом.

Примерные схемы тренировочных занятий

Отечественные и зарубежные специалисты считают в качестве эффективного метода подготовки юных теннисистов использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности.

В данном разделе программы предложены примерные схемы тренировочных занятий с определённой преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки.

Специализированная разминка

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное

место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Лёгкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлёстыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определённые расстояния, обычно это выполняется в зале по определённым “прямым”. Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить её интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно- силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трёх видов:

- а) простое ускорение на определённую дистанцию;
- б) ускорение “рывками” - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение- ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с “потягивания”, при этом разминаются следующие мышцы:

- 1 мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей, 1 мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба,
- 1 мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей, 1 мышцы, сопровождающие вращение головой,
- 1 мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо, 1 мышцы, сопровождающие упражнение “мельница”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “растяжка ног”

2 часть разминки

Бег

3 часть разминки

- Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис: 1 мышцы, сопровождающие упражнение “ вращение руками вперёд -назад”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение предплечьями внутрь и наружу”,
 - 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение кистями”,
 - 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение в голеностопных суставах”

Разминка должна занимать 8-9 % от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее

загруженные в данной тренировке.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Дозировка нагрузки	Методические указания
10 мин + 10 мин	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приёма мяча, направлением его полёта и точностью попадания
10 мин + 10 мин	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1- срезка в ближнюю зону, 2- срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приёма мяча, направлением его полёта и точностью попадания.
10 мин + 10 мин	Совершенствование подач и их приёма: 1- подача слева по прямой, 2- срезка справа вправо, 3- индивидуальный технический приём начала атаки по заданию тренера.
10 мин	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление.

Примечание: Партнёры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнёру трудности в приёме мяча и т.д.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Материально-техническое оснащение

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- теннисные столы с сетками – 4 штуки;
- ракетки и мячи для игры в настольный теннис;
- скакалки.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо- морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять базовые

техничко-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные техничко-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

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

В возрасте **6-7 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 сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-18 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.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Рост						☺	☺	☺	☺	
Мышечная масса						☺	☺	☺	☺	
Быстрота			☺	☺	☺					

Скоростно-силовые качества				☺	☺	☺	☺	☺		
Силовые способности						☺	☺	☺		
Выносливость (аэробные возможности)		☺	☺	☺					☺	☺
Анаэробные возможности			☺	☺	☺				☺	☺
Гибкость	☺	☺	☺	☺						
Координационные способности			☺	☺	☺	☺				
Равновесие	☺	☺		☺	☺	☺	☺	☺		

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме наблюдения (сентябрь-октябрь)
- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- **итоговый контроль**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню овладения навыками настольного тенниса, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание контрольных нормативов см. в пояснительной записке (апрель-май).

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль за соревновательной деятельностью
- контроль за тренировочной деятельностью
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль за тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико- тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Врачебный контроль

В спортивную секцию принимаются дети, имеющие медицинский допуск для занятий настольным теннисом.

Медицинское обследование теннисисты должны проходить регулярно два раза в год, в начале и середине учебного года.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней работы педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- развитие наставничества опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:	Сроки проведения
Ознакомление детей с правилами для обучающихся в МАОУ ДО СШ, в том числе с правилами техники безопасности	При приеме в секцию
Беседы с обучающимися о поведении в общественном транспорте, на улице, в социуме	В течение учебного года
Беседы с учащимися о поведении во время проведения соревнований и во время поездки на соревнования	В течение учебного года
Участие в мероприятиях, запланированных в спортивной школе (Новогодние мероприятия, месячники патриотической работы и профилактической работы)	В течение учебного года
Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение	В течение учебного года
Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся	После участия в соревнованиях
Поздравление обучающихся с днем рождения, чаепития к праздникам	В течение учебного года, Новый год, 23 февраля, 8 Марта...

Беседы с родителями, в т.ч. по телефону, о здоровье, учебе в СОШ, о предстоящих соревнованиях	В течение учебного года
Проведение соц. опроса и анкетирования родителей по удовлетворенности качеством образовательных услуг в учреждении	Март
Беседы на темы - спорт и труд; спорт и учёба; о дисциплине, долге, чести; о коллективе, дружбе, товариществе; о воле и мужестве; о внешней и внутренней красоте человека; о чести и достоинстве спортсмена; о здоровом образе жизни; профилактике правонарушений	В течение года
Психологические тренинги с обучающимися по развитию эмоционально-волевой сферы	В течение года
Работа педагога по развитию наставничества с наиболее одаренными детьми	В течение года
Участие в соревнованиях и турнирах по настольному теннису (муниципальные и региональные)	По плану-календарю, по вызову

Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одарённых, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе в группу.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря.
3. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи-счетчика.

Список использованной литературы

1. Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2007. - 187 с.
2. Абаев, А.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / А.М. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
3. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2002. – 223 с
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 9. - С. 32-36.
9. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
11. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
12. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
14. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000 г.
16. Интернетресурс

Литература для обучающихся

1. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989
2. Барчукова Г. В., «Настольный теннис» «Физкультура и спорт». 1990 г

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для общеразвивающих программ обучения
по виду спорта «Настольный теннис»

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки и баллы	ВОЗРАСТ															
		6-7		8		9		10		11		12		13		14 и старше	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,2	5,4	5,2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	5,9	5,7	5,6	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,5	5,3	5,4
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек	5	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	12	12	18	18	22	22	30	28	40	33	47	37	52	42	57	47
	3	10	10	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45
	2	8	8	12	12	18	18	22	22	30	25	40	33	47	37	52	42
	1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	20	35	30	45	35	50	40
Прыжки через скакалку за 30 сек	5	25	25	30	30	25	25										
	4	23	23	27	27	22	22										
	3	20	20	25	25	20	20										
	2	15	15	23	23	18	18										
	1	10	10	20	20	15	15										
Прыжки через скакалку за 45 сек	5							57	47	59	49	61	51	55	45	65	55
	4							56	46	58	48	60	50	52	42	64	54
	3							55	45	57	47	59	49	50	40	63	53
	2							54	44	56	46	58	48	47	37	62	52
	1							53	43	55	45	57	47	45	35	61	51
Прыжок в длину с места (см.)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160	180	170	190	180	210	200
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	160	150	170	160	180	170	200	190
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140	160	150	170	160	190	180
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130	150	140	160	150	190	170
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120	140	130	150	140	180	160
Отжимание от пола (кол-во раз)	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18	22	20	24	20	27	22
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15	20	18	22	19	26	21
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	25	20
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10	16	13	19	17	22	19
	1	2	2	4	4	8	7	8	6	11	8	14	11	18	16	21	18

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП:
 - необходимо набрать не менее 15 баллов

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности. При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в

покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках. **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
 1. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
 2. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
 3. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
 4. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
 5. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
 6. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
 7. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
8. Бег и ходьба.
9. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
10. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно- двигательного аппарата

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

Многочисленные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях, как в личном, так и в парном зачёте.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.
- Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннис**1. Бег на 30м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки: заступ за линию отталкивания или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно.

3. Прыжки со скакалкой Исходное

положение для прыжков Встать прямо.

Скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях.

Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не в другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м

прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10- бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла - ниже среднего;

от 5-7 баллов - средний уровень; от 8 - 9 баллов - выше среднего;

10 баллов и больше - высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного

года. Перед тестированием проводится разминка. 1. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

1. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

2. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

3. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции

любой части тела на поверхности.

4. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

Приложение 5

Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке

Ф.И.О.

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно-силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.И.О.)

Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочерёдно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением
Результат								
Дата								

Вид испытания	Подача справа и слева с обманым движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО

(Ф.И.О.)

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано? Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола? Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

6. Имеет ли право подающий на переподачу?

Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается.

9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Нет нельзя.

14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка? Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подаю подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играть.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968111

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026