

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа*

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. Директора МБОУ ДО ДЮСШ  
Д.А. Устименко

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
Для спортивно-оздоровительных групп**

# **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Составитель:**

Дружиненко К.Ю. – тренер-преподаватель,

**Возраст обучающихся:** от 6 до 17 лет  
**Срок реализации:** без ограничения срока

с. Куйбышево  
2019 год

## Содержание

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
6. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ
8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА
11. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
12. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554), основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки.

Программа рассчитана на подготовку юных теннисистов с 6 до 17 лет.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в настольном теннисе.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств.

### **Цели:**

- обучение двигательным действиям;
- формирование подвижности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, от 6 до 17 лет.

Сроки реализации программы – весь период.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность*- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на очередной этап подготовки.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта настольный теннис

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
весь период	6	10	15-20	30	6

Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по виду спорта настольный теннис (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
По физической и технической подготовке	5-8
Контрольные	4-10
Основные	4-6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив			
Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
6	3	312	156

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
	часы
Общая физическая подготовка	110
Специальная физическая подготовка	53
Техническая подготовка	102
Тактическая подготовка	12
Психологическая подготовка	10
Участие в соревнованиях	11
Инструкторская и судейская практика	6
Теоретическая подготовка	10
Общее количество часов	312

## План-график распределения программного материала в годичном цикле:

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
<b>II. Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	<b>110</b>	10	9	7	9	10	9	9	9	9	8	12	8
Специальная физическая подготовка	<b>53</b>	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	<b>102</b>	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8
Тактическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
Участие в соревнованиях	<b>11</b>		1	2	1	1	1	1		2	1		1
Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>			1		1		1	1		1		1
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

**Тема 2.** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

**Тема 3.** Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 4. Основы техники и техническая подготовка**

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

### **3.2 . Общая физическая подготовка**

Несмотря на внешнюю, кажущуюся простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

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

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- ✓ упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- ✓ повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ✓ из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых до прямого угла по отношению к туловищу ног;
- ✓ подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- ✓ подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
- ✓ медленный бег на время;
- ✓ бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег 5х15м;
- ✓ 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.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

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 30м;
- ✓ 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 лежа на спине;
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными 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 тренажеров.

### **3.4. Техническая подготовка**

На возрастном уровне группы неправомерно требовать от детей четкого, 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 хвата ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, в стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и



ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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 – медленно, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- сводная 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 пол, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево - назад);
- имитация на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

### 3.5. Тактическая подготовка

#### **Тактика нападения.**

Передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса центра тяжести; с незначительным переносом центра тяжести; с полным переносом центра тяжести). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

**Поддача.** Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

**Игра в нападении.** Накат слева, справа.

#### **Тактика защиты.**

**Передвижения.** Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите

#### Уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики;

### 3.6. Игровая подготовка

#### *Подвижные игры:*

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

#### *Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие:*

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости;

#### *Игровые спарринги:*

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

#### Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- Основные правила настольного тенниса;

#### Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

## 4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера и судьи.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общей физической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

*Общепедагогические* или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## 6. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Порядке оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

### *Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.*

#### *Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, измерение АД, ЭКГ, функции внешнего дыхания.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, кислородный долг.

Заключение: 1) о возможности занятий настольным теннисом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятиях.

#### *Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценки методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения. Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

## 7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические
1	2	3	4
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса,	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

физическая и техническая подготовка		тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
-------------------------------------	--	--	---

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году:
  - ✓ воспитание черт спортивного характера;
  - ✓ формирование должных норм общественного поведения;
  - ✓ пропаганда здорового образа жизни;
  - ✓ воспитание патриотизма.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):
  - ✓ организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
  - ✓ формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
  - ✓ воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль успеваемости по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
  - ✓ воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию; планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
  - ✓ нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
  - ✓ физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;
  - ✓ работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

## 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и подготовку к конкретному соревнованию.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:
  - **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.
  - **Развитие процессов восприятия.** Специфика настольного тенниса требует совершенствования глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступает быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у

теннисистов комплексные специализированные восприятия: «чувство ракетки», «чувство сетки», «чувство стола», «чувство времени».

- **Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий теннисистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими соперниками и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У теннисистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- **Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность спортсменов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных теннисистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
- **Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать теннисист – это:

- *целеустремленность и настойчивость*, выражающиеся в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- *выдержка и самообладание*, выражающиеся в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.
- *решительность и смелость*, выражающиеся в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.
- *Инициативность и дисциплинированность*, выражающиеся в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

- ✓ осознание игроками задач на предстоящую игру;
- ✓ изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- ✓ изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- ✓ осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- ✓ преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- ✓ формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков, давать им нагоняй.

## 10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в каждом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли тренера, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании следующего материала:

1. Освоение терминологии, принятой в настольном теннисе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Судейство во время товарищеских встреч: ведение протокола, выполнение обязанностей судей.
5. Умение вести наблюдение за играющими теннисистами и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, технике и тактике настольного тенниса.

## 11. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов общей физической подготовки.

Один раз в год (май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Примерные варианты тестов и упражнений приведены ниже.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
  - Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
  - Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
  - Подтягивание (мальчики), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Упражнения оцениваются по пятибалльной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:



Отлично: от 18-20 баллов  
Хорошо: от 15-17 баллов  
Удовлетворительно: от 12-14 баллов  
Неудовлетворительно: от 11 и ниже

### ДЕВУШКИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

### ЮНОШИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

### Нормативы по технической подготовленности

Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл

Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для оценки эффективности деятельности спортивной школы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки действуют следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

## **12. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.-М.: ФиС, 1999.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех).- М.:ФиС, 1990
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.:ФиС, 1990
5. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису.- М., 2009
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
7. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990.
9. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006.
10. Правила настольного тенниса, 2002