**Муниципальное автономное учреждение**

**Кушвинского городского округа**

**спортивная школа «Синегорец»**

624315, п. Баранчинский г. Кушва Свердловской области, ул. Коммуны, 18

тел., факс (34344) 5-22-49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **УТВЕРЖДЕНО:**  Приказом директора  МАУ КГО СШ «Синегорец»  № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по настольному теннису

*(составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приказ Минспорта России № 31 от 19.01.2018 года)*

***Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:***

*- начальной подготовки – до 3лет;*

*- тренировочный (этап спортивной специализации)- до 5 лет;*

*- спортивного совершенствования - без ограничений\*;*

*- высшего спортивного мастерства – без ограничений\*.*

п. Баранчинский

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка**
2. **Учебный план**
3. **Методическая часть**

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

3.3. Избранный вид спорта

3.4. Развитие творческого мышления

3.5. Самостоятельная работа

1. **Система контроля и зачетные требования**
2. **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**
3. **Перечень информационного обеспечения**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 31.ъ

Цели программы - организация спортивной подготовки спортсменов занимающихся настольным теннисом, создание организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Свердловской области и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

Программа рассчитана на 8 лет и реализуется в рамках круглогодичной спортивной подготовки исходя из этапов многолетней подготовки спортсменов, спортивного стажа и уровня их подготовленности.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, и планируется в соответствии со следующими сроками:

* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
* самостоятельную работу по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении настольного тенниса. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки и тренировочного этапа; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям настольным теннисом. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Спортивная подготовка спортсменов настольного тенниса является многолетним процессом и разделяется на следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки - 3 года.
2. Тренировочный этап – 5 лет.

**Структура системы многолетней подготовки**

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю 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 пока-затели, 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 14-17 лет занимающихся интересует достижение конк-ретного 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.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.).

Спортсменам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

В процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

**Задачи на этапах подготовки:**

**Этап начальной подготовки (3 года):**

* отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
* формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
* всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливания организма;
* воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
* обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

**Тренировочный этап (тренировочные группы 1-2-го года обучения):**

* повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
* совершенствование специальной физической подготовленности;
* овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
* овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
* выявление задатков и способностей детей;
* начальная специализация. Формирование игрового стиля;
* овладение основами тактики игры;
* воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

**Тренировочный этап** **(тренировочные** **группы** **3-4-5-го** **года** **обучения):**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты,
* специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
* обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
* углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и связок;
* обучение индивидуальными парным действиям, совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
* совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля обучающегося.

По окончании курса обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

* историю развития настольного тенниса;
* правила соревнований;
* технику выполнения основных движений;
* тактическую подготовку;
* влияние физических упражнений на организм человека;
* основы самоконтроля;
* способы предупреждения травм.

Должны уметь:

* соблюдать режим дня;
* составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для настольного тенниса;
* уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
* уметь разрабатывать и практически использовать тактические варианты;
* применять полученные знания и умения в соревнованиях с разными противниками.

**Особенности развития двигательных качеств у детей различного возраста**

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому 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.

**Координационные особенности**.Детям младшего школьноговозраста свойственны перекрестно-рецепторные иннервации, поэтому координационные способности в этом возрасте находятся на низком уровне. Особенно слабые координационные способности при движении ногами. К 7 годам у большинства детей складываются рецепторные отношения в движениях рук и ног. В дальнейшем наблюдается более интенсивное развитие этих способностей к пространственной ориентации, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет к 11—12 годам, когда еще не наблюдаются особые признаки развития между мальчиками и девочками, разучить технически сложные движения. В 14—15 лет эта способность становится хуже.

**Гибкость**.По мере развития организма это качество развиваетсянеравномерно. Так, подвижность плечевого пояса наибольших изменений достигает в 9—10 лет. Подвижность в тазобедренном суставе в 7—10 лет. Наиболее сенситивным для позвоночника является возраст 7—12 лет.

**Сила**.С8до10лет происходит равномерное повышение этогокачества. Наиболее благоприятным периодом для развития относительной силы является период с 6 до 11 лет, а для некоторых групп мышц, например, разгибателей туловища, подошвенных сгибателей стопы — до 13—14 лет. Максимальная сила наибольших сдвигов достигает у девочек в 14—16 лет, у мальчиков - в 16-17 лет.

**Скоростно-силовые качества**.Быстрота в трех ее проявлениях(латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения) развивается гетерохронно. При освоении техники в настольном теннисе важное значение имеет длительность латентного периода, простой и сложной реакции. Установлено, что в 6—8 лет время простой реакции составляет 0,30—0,40 с, а к 13—14 годам у девочек и к 15—16 годам у мальчиков 0,11-0,25 с. Наиболее благоприятным периодом для развития этого качества является период 9—12 лет. Под влиянием тренировки именно в этот период происходит наибольший сдвиг латентного времени. По мере развития детского организма уменьшается время, затрачиваемое на движение. Возраст 9—13 лет является благоприятным для развития скорости движений.

**Выносливость**.Развитие аэробных возможностей до11—13лет умальчиков и девочек одинаково. В период с 14—16 лет у мальчиков наблюдается значительное увеличение аэробных возможностей, а у девочек этот период наступает на 1—2 года раньше и не сопровождается значительными изменениями. Максимальных возможностей мужчины достигают в возрасте 20—21 года, женщины —18—19 лет. Развитие анаэробных возможностей у детей низкое. К развитию этих способностей приступают в более позднем возрасте, после периода полового созревания. Скоростная выносливость наибольших результатов дает в возрасте 15—17 лет. Применяя большие объемы тренировочной нагрузки, следует учитывать возрастные особенности теннисистов. Выполняя упражнения большой и умеренной интенсивности, надо помнить, что наибольший прирост темпа и продолжительности выполнения упражнения рекомендуется в возрасте 15-18 лет, а при упражнениях субмаксимальной интенсивности от 9—12 лет. Под влиянием занятий настольным теннисом происходит сглаживание между замедленными и ускоренными периодами развития двигательных качеств, что положительно сказывается на развитии организма в целом.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей**.**

Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

**Критериями оценки деятельности являются:**

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
* выполнение контрольных нормативов обучающимися;
* динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
* уровень освоения основ техники в настольном теннисе, навыков гигиены и самоконтроля;
* освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;
* количеством обучающихся, выполнивших требования юношеских спортивных разрядов.

Для рационального построения многолетней подготовки в настольном теннисе оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения) принят возраст 7 лет.

Спортивная подготовка по настольному теннису является многолетним процессом и разделяется на следующие этапы:

**Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Периоды обучения | Минимальная наполняемость групп (чел) | Возраст для зачисления  (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед) |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| 1 год | 10-16 | 7 | 6 |
| 2 год | 10-16 | 7 | 8 |
| 3 год | 10-16 | 7 | 8 |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| 1 год | 8-10 | 8 | 12 |
| 2 год | 8-10 | 9 | 12 |
| 3 год | 10 | 10 | 18 |
| 4 год | 10 | 11 | 18 |
| 5 год | 8 | 12 | 18 |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

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

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Распределение времени в учебном плане на предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Этап начальной подготовки**

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальным теоретическим и знаниями по настольному теннису.

*Основные направления этапа начальной подготовки:*

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

**Тренировочный этап (период базовой подготовки)**

**тренировочные группы 1-2-го года обучения**

На тренировочном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

*Основные направления тренировочного этапа:*

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствование механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

**Тренировочный этап (период спортивной специализации)**

**тренировочные группы 3-5 -го года обучения**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение промежуточной и итоговой аттестации.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на её основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

*Основные направления тренировочного этапа (период спортивной специализации):*

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания при выполнении на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжать работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определить сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | области теории / этапы подготовки | НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 1 | История развития избранного вида спорта | \* |  | \* |  | \* | \* |  | \* |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | \* |  | \* |  | \* | \* |  | \* |
| 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных  спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние) |  | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |
| 4 | Основы спортивной подготовки |  |  |  | \* | \* | \* |  | \* |
| 5 | Необходимые сведения о строении и  функциях организма человека |  |  | \* | \* | \* |  |  | \* |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки | \* |  |  |  | \* | \* |  | \* |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| 8 | Основы спортивного питания |  | \* |  |  | \* | \* |  | \* |
| 9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**История развития избранного вида спорта**

Настольный теннис, который довольно часто называют пинг-понг, является одним из самых популярных в мире видов спорта. Его игра заключается в том, чтобы перекидывать ракетками мяч так, чтобы тот ударялся об игровой стол определенным образом. Сегодня уже трудно сказать, кто, где и когда начал самым первым играть в настольный теннис. Но большая часть специалистов считают, что этот вид спота появился в Англии и был, как разновидность Королевского тенниса. Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима». Больше 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола.

В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

В нынешние времена уже более чем 40 миллионов человек каждый год принимают участие в официальных турнирах по всему миру. А желающих сыграть в эту игру уже невозможно сосчитать, начиная от детей и заканчивая профессиональными спортсменами.

В России настольный теннис появился в конце 19 века.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

**Основы спортивной подготовки**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

* **Правила избранного вида спорта**

Настольный теннис — спортивная игра, в которой могут принимать участие двое (одиночная игра) или четверо (парная и смешанная игра) спортсменов. Игра проводится на специальном столе шириной 274x152,5 см и высотой 76 см, стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелѐный, тѐмно-синий или чѐрный цвет. Посередине стол разделен сеткой, высота которой 15,25 см. Соперники поочередно отбивают ракетками целлулоидный мяч. Ракетки сделаны из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч в сетку или за пределы стола. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идѐт до 11 очков. Матч состоит из нечѐтного количества игр (обычно пяти или семи).

* **Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения** **спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта**

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК на текущий учебный год.

* **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

* Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
* Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
* Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
* Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
* Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
* Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
* Уметь руководить командой на соревнованиях.
* Оказать помощь тренеру в проведении занятий и наборе в СШ.
* Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

* Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
* Уметь вести протоколы игры и соревнований.
* Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
* Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
* Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
* Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

**Общероссийские антидопинговые правила**

В соответствии с Кодексом Всемирного антидопингового агентства допингом считается одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена в соревновательный период или во внесоревновательный период, или у животного, участвующего в спортивном соревновании.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и/или запрещенного метода.
3. Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами или любое другое уклонение от сдачи проб.
4. Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов, которые были зарегистрированы в соответствии с требованиями Международного стандарта для тестирования.
5. Фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля.
6. Обладание запрещенными субстанциями и/или методами.
7. Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену в соревновательном периоде запрещенного метода или запрещенной субстанции, а также назначение или попытка назначения спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенного метода или запрещенной субстанции, запрещенных вовнесоревновательный период, или помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

**Всемирный Антидопинговый Кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году и начал действовать в 2004 году. Измененный Всемирный антидопинговый кодекс был утвержден Советом учредителей Всемирного антидопингового агентства 17 ноября 2007 года. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс вступил в силу с 1 января 2009 года.

Русский перевод Всемирного антидопингового кодекса является рабочим правовым документом, который может применяться в практике спортивных организаций.

Официальный текст Всемирного Антидопингового Кодекса существует в английской и французской версии и опубликован на сайте Всемирного Антидопингового Агентства в установленном порядке. В случае любых расхождений в чтении Кодекса английская версия является превалирующей.

**Цели, область применения и структура Всемирной** **антидопинговой программы и Кодекса.**

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

* Защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов мира,
* Обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения; в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом.

**Всемирная антидопинговая программа**

Всемирная антидопинговая программа включает в себя все компоненты, необходимые для обеспечения оптимальной гармонизации и внедрения лучших методов организации в международных и национальных антидопинговых программах. Основными ее компонентами являются:

Уровень 1. Кодекс.

Уровень 2. Международные стандарты.

Уровень 3. Модели лучших методов и принципов организации работы.

**Международные стандарты**

Международные стандарты для различных технических и процедурных компонентов антидопинговой программы будут разработаны после консультаций с подписавшимися сторонами и правительствами и утверждены Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Они будут созданы с целью гармонизации отношений между антидопинговыми организациями, ответственными за определенные технические и процедурные составляющие антидопинговых программ. Строгое соблюдение Международных стандартов обязательно для определения соответствия Кодексу проводимой в стране работы. Стандарты могут время от времени пересматриваться Исполнительным комитетом ВАДА после необходимых консультаций с подписавшимися сторонами и правительствами. Если Кодексом не предусмотрено иначе, Международные стандарты и все изменения в них вступают в силу в срок, указанный в Международных стандартах или изменениях.

**Модели лучших методов организации работы и рекомендации**

Модели лучших методов организации работы и руководства разработаны и будут разрабатываться на основе Кодекса для обеспечения принятия решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели будут рекомендованы Всемирным антидопинговым агентством и будут доступны для подписавшихся сторон по запросу, однако они не будут являться обязательными для сторон. Кроме предоставления документации, описывающей модели, ВАДА будет организовывать тренинги для подписавшихся сторон.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

* **Кости скелета** выполняют опорную,защитную и двигательнуюфункции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы ( мозг, сердце, лѐгкие и др.).
* **Мышечная система** имеет важнейшее значение вжизнедеятельности организма. Она оказывает влияние на все органы и системы. В результате сокращений мышц, вызываемых импульсами, идущими к ним от центральной нервной системы, осуществляется движения человека и активные перемещения тела в пространстве. Мышцы неразрывно связаны с нервной системой.
* **Нервная система** –система органов,осуществляющая связьорганизма с внешней средой и играющая ведущую роль во взаимосвязи органов между собой и тем самым в регуляции и координации всех функций организма. Нервная система состоит из ткани, основным структурным и функциональным элементом которой являются нервные клетки – нейроны.
* **Кровеносная система** –система сосудов и полостей,по которымкровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.
* **Дыхательная система** –система органов,обеспечивающихдыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает кислород и выделяет углекислый газ.
* **Лѐгкие** –органы дыхания,в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух.
* **В пищеварительной** системе пища подвергается механической ихимической переработке. Питательные вещества поступают в кровь и лимфу, и доставляются ко всем участкам организма. Пищеварительная система представляет собой длинную трубку, ширина которой на различных участках неодинакова.

**Гигиенические знания, умения и навыки**

Занятия спортом при соблюдении методики обучения и тренировки, требований гигиены, режима труда и быта способствуют всестороннему развитию и сохранению хорошей формы на долгие годы. Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни – совокупность уклада жизни, поведения и мышления человека, направленных на охрану и укрепление здоровья, обеспечение физического, духовного и социального благополучия, а так же активного долголетия.

Стремясь вести здоровый образ жизни, необходимо понимать, что очень важно следовать ***режиму дня***. Человек живѐт в заданном ритме: он должен в определѐнное время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. Здесь человек не является исключением: все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. ***Ритмичная деятельность*** является одним из основных законов жизни и основой любого труда.

***Закаливание*** –комплекс мероприятий,направленных на повышениеустойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путѐм систематического воздействия на организм этих факторов.

Основы спортивного питания

Принимать пищу необходимо в одно и то же время. Рекомендуется принимать пищу не менее четырѐх раз в день. Для еѐ переваривания в среднем требуется около трѐх часов, поэтому есть надо примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приѐму пищи: в желудке выделяются пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается. Ежедневный рацион человека должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему следует быть разнообразным. В рацион должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты. Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни играет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта. Отметим, что спортивный инвентарь является собирательным понятием для различного рода спортивных снарядов, механических/электронных средств, приспособлений, непосредственное использование которых предусматривается, как правило, нормами по отдельным видам спорта.

*Теннисный стол*



Для настольного тенниса существуют международные стандарты по размерам и качеству ITTF. Практически любой (кроме детских), изготовленный фабричным путем, теннисный стол имеет следующие размеры:

Длина 274см, ширина 172,5см., высота 76см.

Далее столы различаются:

* по толщине столешницы: от 16 до 55мм
* высоте отскока мяча: мяч должен отскочить от стола на 23 см., при падении с 30см. Это стандарт, который при изготовлении любительских столов, конечно, соблюдается редко.
* материалу покрытия: обычно это меламин, но бывает и прорезиненное покрытие для [всепогодных столов](http://t-sport66.ru/shop/CID_39.html)
* механизму складывания, если стол складной. Теннисные столы в имеют механизм складывания, что позволяет хранить теннисный стол в компактном виде. Так же, складной теннисный стол предоставляет возможность тренироваться в одиночестве. Просто поднимается одна половинка стола под прямым углом и она будет заменять спарринг-партнера.

**Теннисный стол** имеет разметку-белую черту,шириной4мм,разделяющую стол на две равных части и белую линию вдоль всего периметра стола шириной 20мм.



***Сетка для теннисного стола***

Имеет длину 183 см и высоту 15,25см.

Существует множество видов сеток. [Сетки для настольного тенниса](http://t-sport66.ru/shop/CID_40.html) изготавливаются из нейлона, хлопка, полиэстера.

Лучше, чтоб сетка имела механизм натяжения, т.к. со временем она начинает провисать.

Для крепления сетки существуют специальные кронштейны которые обеспечивают устойчивое положение. Профессиональные крепления сеток имеют регулировку сетки по высоте. Как правило, чем массивнее кронштейн крепления, тем он считается надежнее.

***Ракетки для настольного тенниса***

Самый технологичный и разнообразный элемент в настольном теннисе - это ракетка.

[Ракетки для настольного тенниса](http://t-sport66.ru/shop/UID_185.html) бывают сборные и готовые. Ракетки для настольного тенниса подразделяются по следующим параметрам:

* Скорость отскока
* Контроль мяча
* Кручение

Для разных стилей игры важны разные показатели.

***Готовые ракетки***

Собранные ракетки для настольного тенниса продаются в готовом виде и используются, как правило, игроками любительского уровня. Но они тоже подразделяются по классам. Разные производители выбирают разный тип классификации. Чаще всего, производители присваивают определенное количество звезд, в зависимости от уровня ракетки.

Ракетки тоже могут иметь штамп одобрения комиссией ITTF. Он означает, что ракетка подходит по всем стандартам.



Среди собранных ракеток можем выделить один,

очень интересный вариант - [композитную](http://t-sport66.ru/shop/UID_185.html) [ракетку.](http://t-sport66.ru/shop/UID_185.html) Она подходит для любительского тенниса. Является абсолютно надежной и практически вечной, т.к., как можно понять из ее названия, состоит целиком из композитного сплава.

***Сборные ракетки***

Обычно, ракетки состоят из двух элементов - основания и накладки.

Основания выполняются из фанеры и шпона, накладки - из резины и каучуков разных сортов. Вариаций составления ракеток по производителям и моделям тысячи. Каждому игроку, в зависимости от уровня и стиля игры подходит что-то свое. Обычно, у профессиональных игроков сразу несколько ракеток и под разного противника они подбирают разные ракетки.

По стилю игры ракетки подразделяются на защитные и нападающие. Отдельно выделяются ракетки с накладками типа "шипы", существует совсем экзотичный вид - стеклянные шипы, ими часто пользуются китайцы. Отскок мяча от такой накладки считается самым непредсказуемым и коварным.

Еще бывает тип ракеток для игры "пером". Изучить этот вид не просто, но обладатели такого стиля считаются самыми опасными противниками.

***Мячи для настольного тенниса.***

Согласно стандартом международной федерации настольного тенниса сейчас используются мячи размером 40мм, до 2003 года размер был 38мм., но с развитием этого вида спорта и технологий производства инвентаря, скорости полета мяча заметно возросли, что сказывается на зрелищности игры и возможности судейства. Наблюдающие, порой, попросту не успевают следить за полетом мяча. Именно по этой причине и было принято решение увеличить его диаметр.

Более того, с 2014 года размер мяча будет еще увеличен до 42мм и материал изготовления сменят на пластик, что уменьшит его вес.



Качество мячей можно определить по ровности поверхности, весу (идеальный мяч должен весить 2,7гр.) и прочности. Мячи так же маркируются звездами от одной до трех, в зависимости от качества и цены.

**Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.**

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

* Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям допускаются обучающиеся:

* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений b соответствующую условиям проведения занятий.

1. Обучающийся должен:

* заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

1. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Тренер-преподаватель должен:

* заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

* под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

1. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Тренер-преподаватель должен:

* следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
* не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
* уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

* не выполнять упражнения без предварительной разминки;
* не размахивать ракеткой;
* бить по мячу только в заданном направлении;
* не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
* не заходить в игровую зону играющей пары;
* при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
* не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения c ракетками или другими предметами;
* не выполнять удары без разрешения тренера;
* во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
* при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
* при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

1. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

* под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранѐн от участия в учебном процессе.

**3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка является первоосновой, базой, фундаментом любого вида спорта. Ее принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**Общая физическая подготовка** рассматривается как наиболееэффектное средство оздоровления, гармонического развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, расширения функциональных возможностей организма. ОФП состоит из обще-развивающих упражнений (ОРУ), тотальных по своему воздействию. Такие упражнения, как продолжительная ходьба, продолжительный бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде и др., заставляют активно работать все органы в системе. ОРУ локальные, с ограниченным влиянием на группы мышц. Предназначены для укрепления «слабых мест» организма, для развития силы, выносливости, гибкости. К ОФП также относится использование любых других видов спорта, включаемых в тренировку, кроме основного.

**Специальная физическая подготовка** предусматриваетсовершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, каждый бы обеспечивал рост спортивных достижений. Для этого в тренировку включаются специальные упражнения по развитию необходимых двигательных качеств спортсмена, имитацию и многократное повторение основных игровых действий. СФП направлена на всестороннюю подготовку игрока, для достижения наивысших показателей и развития специальных качеств, необходимых именно в избранном виде спорта.

В целом же под физической подготовленностью подразумевается не только наличие у спортсмена определенных физических качеств, но и способность проявлять их в рамках конкретных навыков в избранном виде спорта.

Настольный теннис один из самых скоростных видов спорта, уровень развития всех физических качеств должен быть оптимальным и постоянно превосходить требования, необходимые спортсмену в овладении и совершенствовании технических приемов по отдельности и всего технического двигательного арсенала в целом. Многолетняя подготовка должна сочетать естественное развитие организма теннисистов с варьированием методов и нагрузок в различных возрастных периодах.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
* подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
* подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
* медленный бег на время;
* бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег 5\*15м;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
* прыжки боком вправо-влево;
* прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки через гимнастическую скамейку на время;
* прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
* ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
* подвижные игры с мячом и без мяча.

Для развития специальных физических качеств, 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.

**Основные средства и методы для развития физических качеств.**

Одним из важнейших качеств в настольном теннисе является **быстрота -** способность выполнять движения в минимальный для данногоусловия отрезок времени.

Быстроту теннисиста следует разделить на быстроту реакции и быстроту передвижения. Все они связаны друг с другом, в значительной степени и самостоятельны. Так, например, отдельные теннисисты, отличающиеся быстрой реакцией, не обладают значительной быстротой передвижения. Теннисисту необходимо совершенствовать как быстроту реакции, так и быстроту передвижения.

Теннисисту необходима быстрота не только в одном определенном виде перемещения, в разнообразных перемещениях — движении вперед, в сторону, назад, а также и в прыжках в различном направлении.

Реакция теннисиста связана со зрительным восприятием. В связи с этим различные виды стартов, рывков, ускорений теннисисту следует делать не по звуковой команде, а по команде обусловленным движением.

Под **выносливостью** понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость — способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы. Общая выносливость позволяет занимающимся успешно справиться с большим объемом тренировочной работы.

**Специальная выносливость** —способность противостоятьутомлению в условиях специфических нагрузок. Эту способность спортсмен проявляет при выполнении специфических тренировочных упражнений (специальная тренировочная выносливость), а также в специфических условиях соревнования (специальная соревновательная выносливость).

В настольном теннисе в качестве показателей, определяющих уровень специальной выносливости, можно выделить следующие:

* сохранение скорости движения (перемещение на площадке, сила удара) по мере возрастания тренировочной или соревновательной нагрузки;
* сохранение и увеличение числа эффективных соревновательных действий.

**Ловкость** определяют,во-первых,как способность быстро овладеватьновыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер.

Различают ловкость общую и специальную. **Общая ловкость** - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

**Специальная ловкость** -это способность координировать своидействия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях. Основа ловкости - подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у теннисиста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту, так как спортсмены, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

**Гибкость** -способность выполнять движения с большой амплитудой.Техника теннисиста отличается большим количеством движений значительной амплитуды. Эти движения могут протекать свободно, естественно только при наличии достаточной гибкости. Полное освоение техники, а также высокое развитие быстроты, ловкости невозможно без хорошего развития качества гибкости. Чтобы движения теннисиста были экономичны, выполнялись при минимальной затрате усилий, весьма важно развить способность к движениям, значительно большим по амплитуде, чем обычные движения в игре. Если движения выполняются постоянно при амплитуде, близкой к пределу, то, следовательно, они никак не могут быть экономичными, так как произойдут при максимальном растяжении мышц-антагонистов, т. е. в условиях предельного «внутреннего сопротивления».

* 1. **Избранный вид спорта**

**Этап начальной подготовки**

На возрастном уровне групп начальной подготовки 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.

*Базовая техника*

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

**Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

* броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
* различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, 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 по-верхностью;
* 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.

**Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения эле-ментарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

* разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
* многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

**Овладение техникой ударов по мячу на столе.**

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, пристав-ленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
* имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед- вправо-назад, вперед-влево-назад);
* имитация ударов с замером времени — удары справа, слева и их сочетание.

*Базовая тактика*

* Игра на столе с 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) направлении;
* выполнение подач разными ударами;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой — различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
* групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

**После начального курса обучения учащиеся должны** стабильноовладеть такими техническими элементами:

* правильный способ держания ракетки;
* правильное положение при выполнении различных ударов;
* базовая техника выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
* знать основные приѐмы тактических действий;
* уметь играть одиночную игру.

**Тренировочный этап (период базовой подготовки).**

На тренировочном этапе базовой подготовки годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повыше - нию уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему рас - ширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, осно вное вни-мание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

**Педагогическая ориентировка для тренеров****.**

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

*Базовая техника*

**Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения уда-ров из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

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

**Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке.Владетьтехникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции,попрямой и по диагонали в передвижении.

**Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям:для тех,ктоперспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей снижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

**Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением припомощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять всоответствии с ситуацией одношажный, скользящий попеременный способы передвижения.

*Техника комбинаций*

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники пере-движений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

*Базовая тактика*

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

*Соревновательная подготовка*

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

**Тренировочный этап (период углубленной подготовки).**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовлен - ности, и на этой базе повышение уровня специальной физической ра - ботоспособности, развитие специальных физических качеств, овла-дение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортив - ных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполне - ние контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были свя - заны со спортивной практикой и применялись в учебно - тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

*Педагогическая ориентировка для тренера*

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

*Базовая техника*

**Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть силь-ным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны — вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**Подставка,** преимущественно для игроков,использующих тактикубыстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать ударыиз левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением ибез вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатомпроводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

**Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкойпроводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка +внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те,ктоперспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

**Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением ивращением мяча при сходных формах ударного движения.

**Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

**Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отборпар, постепенно формировать оптимальные пары.

*Техника комбинаций*

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка +прием мяча над столом подставкой.

*Базовая тактика*

Прием мячей с различным направлением и вращением соответ-ствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочета - нии со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

*Соревновательная подготовка*

Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

Произвольный способ подачи + завершающий удар.

Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Официальные соревнования.

**Тактическая подготовка.**

**Техника нападения.** Спортсмен должен применить атакующие иконтратакующие удары, разыгрывать мячи в быстром темпе, стремиться владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

**Техника защиты.** Спортсмен ожидает ошибок противника врезультате своих точных и стабильных действий.

**Тактика активного нападения** после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и соз - дались условия для активного выполнения топ -спина.

**Тактика атаки после топ-спина.** Овладеть тактикой завершенияатаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ -спинов против под-резанных мячей.

**Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой** внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ -спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

**Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком.** Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справапосле серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

**Тактика приема подачи.** Овладеть тактикой завершения атакиударом по восходящему мячу после выполнения топ -спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

***Стиль игры — подрезка + атакующий удар***

*Базовая техника*

**Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ -спинов, овладе-вать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполне нии срезки овладевать первичными навыками чередования атакую щих ударов и ударов подрезкой.

**Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийныхатакующих ударов справа и слева: овладеть те хникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ -спинов.

**Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к на-кату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

**Подрезанные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнеевращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

**Подача и прием подачи.** Овладевать подачей необходимо с уче-том таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вра - щения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать тех - нику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и под - ставками.

**Толчок-подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленнойподставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верх - нее вращение.

**Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения,обращаяособое внимание на передвижения вперед-назад.

*Тактика*

**Тактика быстрой атаки после подачи.** Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимани е обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

**Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладевать такти-кой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправ - ленных срезок, а также по высокому мячу.

**Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполне-ния ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим уда - рам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

**Парная игра**

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

**Соревновательная подготовка**

* Обмен атакующими ударами (подставка — атака, толчок — ата-ка, накат — толчок).
* Атака после подрезки.
* Атака накатом против срезки.
* Последовательная смена способов подачи.
* Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играю т на 1/3 стола, затем по всему столу.
* Официальные соревнования.

**После углубленного курса обучения учащиеся должны:**

* усвоить и выполнять технически верно удары и передвижения;
* выработать индивидуальную технику игры;
* уметь самостоятельно организовывать занятия по настольному теннису;
* повысить уровень общей, специальной, технической и тактической подготовленности;
* играть двумя стилями игры - атакующая и защитная.
* уметь играть парную и одиночную игру.

**Соревнования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем соревновательной деятельности | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| Количество соревнований | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспо-собности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогическими средствами восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и па отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
   1. **Развитие творческого мышления**

В работе тренера неотъемлемой частью является учебно-воспитательный процесс. Работа ведется над развитием творческого мышления учащихся, так как умение самостоятельно мыслить, делать теоретические обобщения, добывать знания, свободно ориентироваться в потоке спортивной информации имеет первостепенное значение. При планировании занятий тренера большое внимание уделяют развитию логического мышления, смекалки, воображения, гибкости мышления, развитию механической и логической памяти.

Логическое мышление позволяет на основе полученной информации делать правильные выводы, отделять важное от второстепенного, обнаруживать взаимосвязи, приводить доказательства и опровержения, быть убедительным.

Логическое мышление необходимо для достижения жизненного успеха. Умея логически мыслить, человек всегда сможет проанализировать ситуацию и выбрать оптимальный вариант действий в сложившихся жизненных обстоятельствах. Вы всегда сможете анализировать действия и поступки окружающих вас людей, понимать, что ими движет. А зная, чем мотивируется тот или иной человек, вы всегда сможете найти подход к нему.

При развитии творческого мышления развиваются воображение и фантазия, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и анализировать явления, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициатива. Поэтому важнейшая задача в развитии творческого мышления учащихся – обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать графические изображения ее. Усвоение учащимися необходимого словарного запаса очень важно для формирования и развития у них внутреннего плана действия.

Способности сохранять спокойствие в условиях сильнейшего возбуждения, сохранять концентрацию, несмотря на многие отвлекающие факторы, а также сохранять уверенность перед лицом неудачи — не являются врожденными. Это — умения, которые необходимо регулярно тренировать и развивать.

Тренировка психологических умений и навыков воспитательной направленности способствует улучшению спортивных результатов.

Большое значение для спортсменов имеют умение справиться с повышенным чувством тревожности, с утомлением, стрессом, сохранение высокого уровня мотивации и концентрации, повышение уверенности.

Результатом освоения данной предметной области является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

* развитие изобретательности и логического мышления;
* развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
* развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Упражнения на развитие творческого мышления**

Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

1. Один игрок поочерѐдно отбивает мяч по воздуху своим партнѐрам.
2. Один игрок стоит напротив двух партнѐров стоящих друг за другом. Два игрока поочерѐдно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами
3. У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч 1-му игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и так же одновременно обменивается мячами с третьим игроком.
4. Игроки стоят по кругу на определѐнном расстоянии друг от друга.

Выполняется одновременная передача трѐх мячей по кругу, по часовой стрелке или против.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками:

1. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по мячу на дальность. У какого игрока мяч улетел дальше, той команде начисляется одно очко.
2. «Салки одним мячом». Водящий мячом должен попасть в игроков. Осаленный мячом игрок выбывает. На выбивание водящему даѐтся 5-10минут. Если водящий игрок промахнулся, то он перестает быть водящим.
3. Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.
4. Каждый игрок становится водящим. Ему даѐтся 30-45секунд чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.
5. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.
6. «Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передаѐт мяч и ракетку следующему игроку.
7. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно обычный бег.
8. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определѐнное количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.
9. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определѐнном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передаѐт мяч и ракетку впереди стоящему игроку.
10. Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. От флажка обратно бегут, зажав мяч между двух ракеток.

Передача мяча, стоя в разных позициях:

1. «Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочерѐдно отбивает мяч игрокам своей команды.
2. «Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определѐнном расстоянии и отбивает мяч игрокам команды стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

**3.5.Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа обучающего - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. [Самостоятельная](http://psihotesti.ru/gloss/tag/samostoyatelnaya_rabota_uchashchegosya/) [работа обучающегося](http://psihotesti.ru/gloss/tag/samostoyatelnaya_rabota_uchashchegosya/) требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации[. Самостоятельная работа](http://psihotesti.ru/gloss/tag/samostoyatelnaya_rabota_uchashchegosya/) [обучающегося](http://psihotesti.ru/gloss/tag/samostoyatelnaya_rabota_uchashchegosya/) имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

* введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься) с учетом индивидуального задания тренера-преподавателя;
* просмотр аудио и видео материалов;
* посещение спортивных мероприятий.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Сцелью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису проводится индивидуальный отбор.

Для поступления на этап начальной подготовки на отделение настольного тенниса принимаются контрольные нормативы. По итогам индивидуального отбора в группы начальной подготовки 1-го года обучения зачисляются поступающие, достигшие 7- летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие все нормативы.

Порядок проведения индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1-го года обучения на отделение настольного тенниса определен локальными нормативными актами СШ.

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала по предметным областям и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

Промежуточная аттестация (переводные тесты) проводится для всех групп, итоговая аттестация (итоговые тесты) – для обучающихся тренировочного этапа пятого года обучения. На основании результатов промежуточной аттестации, проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год. На основании итоговой аттестации выдаѐтся свидетельство об окончании СШ.

Обучающимся в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-4-го года обучения для перевода на следующий этап обучения, обучающимся тренировочных групп 5-го года обучения для получения свидетельства об окончании СШ, необходимо сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, избранному виду спорта; получить зачеты по теории и методике физической культуры и спорта, развитию творческого мышления.

Контрольный норматив по двум предметным областям (общей и специальной физической подготовке, избранному виду спорта) считается выполненным, если обучающийся получил баллы за его выполнение от 3 до 5. В случае получения результата ниже оценки в 3 балла, норматив считается невыполненным. Результаты баллов по выполненным испытаниям суммируются.

**Формы подведения итогов реализации программы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (период базовой подготовки).**

***Промежуточная аттестация:***

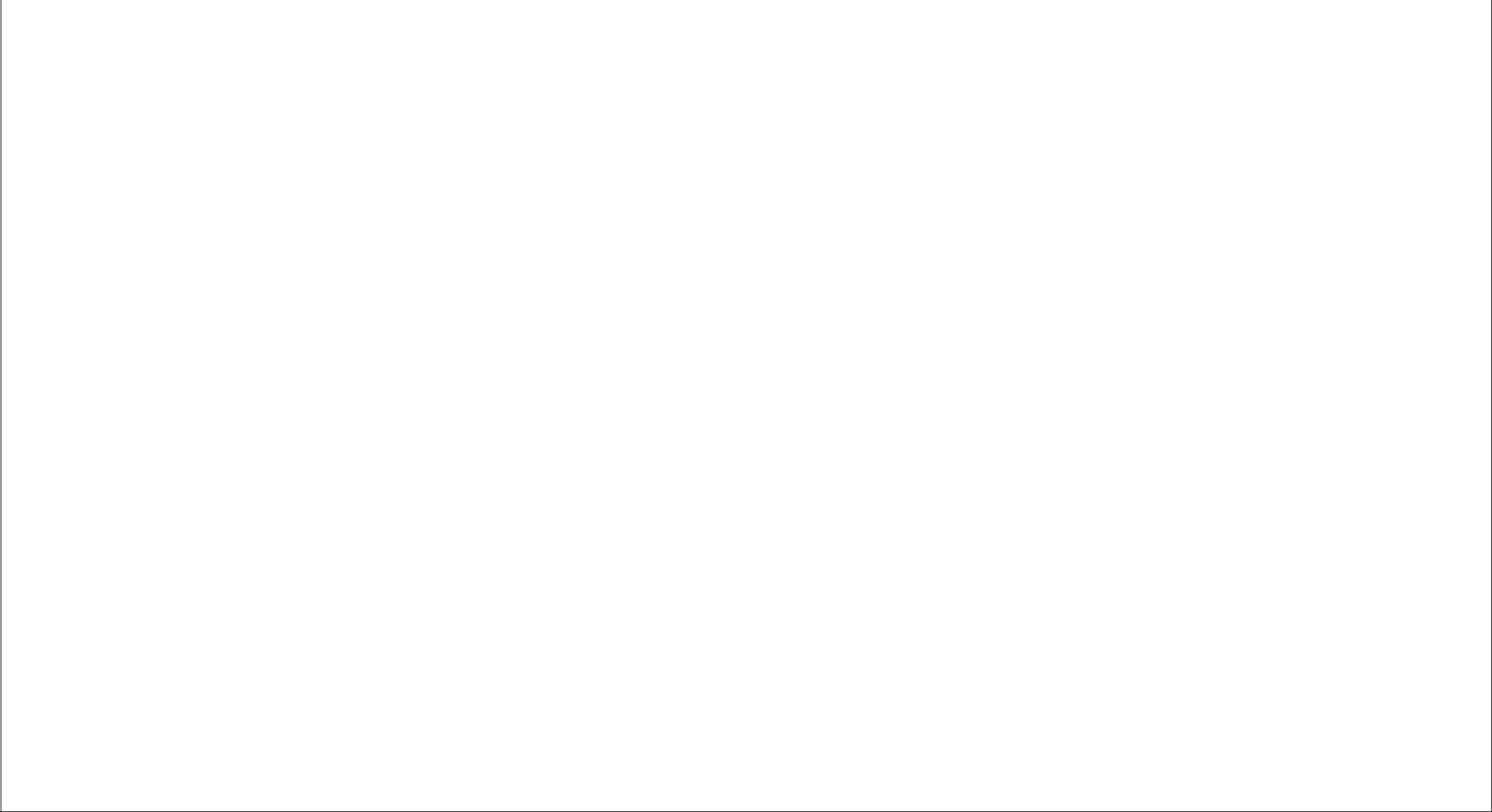
* Теория и методика физической культуры и спорта (в устной форме либо реферат на заданную тему);
* ОФП, СФП (контрольные тесты);
* Избранный вид спорта (контрольные тесты);
* Развитие творческого мышления (контрольные тесты).

***Итоговая аттестация:***

* Теория и методика физической культуры и спорта (в устной форме либо реферат на заданную тему);
* ОФП, СФП (контрольные тесты);
* Избранный вид спорта (контрольные тесты);
* Развитие творческого мышления (контрольные тесты).

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки

по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**(мальчики, юноши)



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные |  | Этап |  |  |  | Тренировочный этап | | |  |  | Этап | |
| упражнения | начальной подготовки | | |  |  | (этап спортивной специализации) | | |  | совершенствования | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортивного мастерства | | |
|  | НП-1 | НП- 2 | НП-3 | ТСС-1 |  | ТСС-2 | ТСС-3 | ТСС-4 | ТСС-5 | ССМ-1 |  | ССМ-2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Быстрота** | |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10м (с.) | - | - | - | Не более |  | Не более | Не более | Не более | Не более | - |  | **-** |
|  |  |  |  | 3.4 |  | 3.2 | 3.0 | 2.8 | 2.6 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м, (с.) | Не более | Не более | Не более | Не более |  | Не более | Не более | Не более | Не более | - |  | **-** |
|  | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.3 |  | 5.0 | 4.8 | 4.6 | 4.4 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м, (с.) | - | - | - | - |  | - | - | - | - | Не более |  | Не более |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10.1 |  | 10.0 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Координация** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| Прыжки боком через | Не менее | Не менее | Не менее | - |  | - | - | - | **-** | - |  | **-** |
| гимнастическую скамейку | 15 | 20 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| за 30 с. (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок через скакалку | Не менее | Не мене | Не менее | - |  | - | - | - | **-** | - |  | **-** |
| за 30 с. (раз) | 35 | 45 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок через скакалку | - | - | - | Не менее |  | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее |  | Не менее |
| за 45 с. (раз) |  |  |  | 75 |  | 80 | 85 | 90 | 100 | 115 |  | 123 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Скоростно-силовые качества** | | | |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м. | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее |  | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее |  | Не менее |
| см.) | 155 | 165 | 170 | 170 |  | 174 | 178 | 182 | 186 | 190 |  | 194 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча для | Не менее | Не менее | Не менее | - |  | - | - | - | - | - |  | - |
| настольного тенниса (м.) | 4 | 5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Силовая выносливость** | | | |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на | - | - | - | Не менее |  | Не менее | Не менее | Не менее | Не менее | - |  | - |
| перекладине (раз) |  |  |  | 7 |  | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание разгибание рук в | - | - | - | - |  | - | - | - | - | Не менее |  | Не менее |
| упоре лежа за 1мин. (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническое мастерство*:* *Обязательная техническая программа*** | | | | | | | | | | | | | | |
| Набивание мяча ладонной | - | - | - |  | 50 | 60 | 70 |  | 80 |  | 90 | 100 |  | 110 |
| стороной ракетки. (кол-во |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Набивание мяча тыльной | - | - | - |  | 50 | 60 | 70 |  | 80 |  | 90 | 100 |  | 110 |
| стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Набивание мяча поочередно | - | - | - |  | 50 | 60 | 70 |  | 80 |  | 90 | 100 |  | 110 |
| ладонной и тыльной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра с накатами справа по | - | - | - |  | 8 | 10 | 11 |  | 12 |  | 13 | 14 |  | 15 |
| диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (количество раз без ошибок) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра с накатами слева по | - | - | - |  | 8 | 10 | 11 |  | 12 |  | 13 | 14 |  | 15 |
| диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (количество раз без ошибок) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание наката справа и | - | - | - |  | 16 | 17 | 18 |  | 20 |  | 22 | 24 |  | 26 |
| слева в правый угол стола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (кол-во раз без ошибок) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение наката справа в | - | - | - |  | 14 | 15 | 16 |  | 17 |  | 18 | 19 |  | 20 |
| правый и левый углы стола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (кол-во ударов) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Откидка слева со всей левой | - | - | - |  | 7 | 6 | 5 |  | 4 |  | 3 | 2 |  | 1 |
| половины стола (кол-во |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ошибок за 3 мин). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание откидок справа и | - | - | - |  | 10 | 9 | 8 |  | 7 |  | 6 | 4 |  | 2 |
| слева по всему столу (кол-во |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ошибок за 3 мин). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение подачи справа | - | - | - |  | 5 | 6 | 7 |  | 7 |  | 8 | 9 |  | 10 |
| накатом в правую половину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стола (из 10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение подачи слева | - |  |  |  | 5 | 6 | 7 |  | 7 |  | 8 | 9 |  | 10 |
| подрезкой в левую |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| половину стола (из 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение | - | - |  | III,II,I | | I юн. |  |  | III,II,I | |  | I спортивный разряд, | | |
| спортивных разрядов |  |  | юношеские разряды | | | разряд |  | спортивные разряды | | |  |  | КМС | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты тестирования на этапе начальной подготовке:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 3; максимальное-5;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 30 м., далее – прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз).

**Результаты тестирования на тренировочном этапе подготовке:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 11; максимальное-16;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 10 м., далее – бег на 30 м.

**Результаты тестирования на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 10; максимальное-15;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 60 м., далее – прыжки через скакалку за 45 с.

(раз).

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки

по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**(девочки, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные |  | Этап |  | |  | Тренировочный этап | | | | |  | |  | | Этап | |  |
| упражнения | начальной подготовки | | | |  | (этап спортивной специализации) | | | | |  | | совершенствования | | | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | спортивного мастерства | | | |  |
|  | НП-1 | НП- 2 | НП-3 | | ТСС-1 | ТСС-2 | | ТСС-3 | | ТСС-4 | ТСС-5 | | ССМ-1 | |  | ССМ-2 |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | | **Быстрота** | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| Бег на 10м (с.) | - | - |  | | Не более | Не более | | Не более | | Не более | Не более | | - | |  | **-** |  |
|  | | 3.8 | 3.6 | | 3.4 | | 3.2 | 3.0 | |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Бег на 30 м, (с.) | Не более | Не более | Не более | | Не более | Не более | | Не более | | Не более | Не более | | - | |  | **-** |  |
| 5.9 | 5.8 | 5.7 | | 5.6 | 5.4 | | 5.2 | | 5.0 | 4.8 | |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Бег на 60 м, (с.) | - | - | - | | - | - | | - | | - | - | | Не более | |  | Не более |  |
|  | 10.8 | |  | 10.6 |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | | **Координация** | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| Прыжки боком через | Не менее | Не менее | Не менее | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| гимнастическую скамейку | - | - | | - | | - | **-** | | - | |  | **-** |  |
| 15 | 20 | 25 | |  |  |
| за 30 с. (раз) |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| Прыжок через скакалку за | Не менее | Не мене | Не менее | | - | - | | - | | - | **-** | | - | |  | **-** |  |
| 30 с. (раз) | 30 | 40 | 50 | |  |  |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| Прыжок через скакалку за | - | - | - | | Не менее | Не менее | | Не менее | | Не менее | Не менее | | Не менее | |  | Не менее |  |
| 45 с. (раз) | 65 | 70 | | 80 | | 85 | 95 | | 105 | |  | 115 |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | | **Скоростно-силовые качества** | | | | |  |  | |  | |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м. | Не менее | Не менее | Не менее | | Не менее | Не менее | | Не менее | | Не менее | Не менее | | Не менее | |  | Не менее |  |
| см.) | 150 | 151.67 | 153.34 | | 155 | 160 | | 165 | | 170 | 175 | | 181 | |  | 186 |  |
| Метание мяча для | Не менее | Не менее | Не менее | | - | - | | - | | - | **-** | | - | |  | **-** |  |
| настольного тенниса (м.) | 3 | 5 | 6 | |  |  |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | | **Силовая выносливость** | | | | |  |  | |  | |  |  |  |
| Сгибание разгибание рук в | - | - | - | | Не менее | Не менее | | Не менее | | Не менее | Не менее | | Не менее | |  | Не менее |  |
| упоре лежа за 1мин. (раз) | 10 | 11 | | 12 | | 13 | 14 | | 20 | |  | 22 |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  | **Техническое мастерство*:* *Обязательная техническая программа*** | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| Набивание мяча ладонной |  |  |  | | 50 | 60 | | 70 | | 80 | 90 | | 100 | |  | 110 |  |
| стороной ракетки. (кол-во | - | - | - | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| раз) |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| Набивание мяча тыльной |  |  | |  | 50 | | 60 | 70 |  | 80 |  | 90 | 100 |  | | 110 |  |
| стороной ракетки. | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Набивание мяча поочередно |  |  | |  | 50 | | 60 | 70 |  | 80 |  | 90 | 100 |  | | 110 |  |
| ладонной и тыльной | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| стороной ракетки. |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Игра с накатами справа по |  |  | |  | 8 | | 10 | 11 |  | 12 |  | 13 | 14 |  | | 15 |  |
| диагонали | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| (количество раз без ошибок) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Игра с накатами слева по |  |  | |  | 8 | | 10 | 11 |  | 12 |  | 13 | 14 |  | | 15 |  |
| диагонали | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| (количество раз без ошибок) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Сочетание наката справа и |  |  | |  | 16 | | 17 | 18 |  | 20 |  | 22 | 24 |  | | 26 |  |
| слева в правый угол стола | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| (кол-во раз без ошибок) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Выполнение наката справа в |  |  | |  | 14 | | 15 | 16 |  | 17 |  | 18 | 19 |  | | 20 |  |
| правый и левый углы стола. | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| (кол-во ударов) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Откидка слева со всей левой |  |  | |  | 7 | | 6 | 5 |  | 4 |  | 3 | 2 |  | | 1 |  |
| половины стола (кол-во | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| ошибок за 3 мин). |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Сочетание откидок справа и |  |  | |  | 10 | | 9 | 8 |  | 7 |  | 6 | 4 |  | | 2 |  |
| слева по всему столу (кол-во | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| ошибок за 3 мин). |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Выполнение подачи справа |  |  | |  | 5 | | 6 | 7 |  | 7 |  | 8 | 9 |  | | 10 |  |
| накатом в правую половину | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| стола (из 10 попыток) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Выполнение подачи слева |  |  | |  | 5 | | 6 | 7 |  | 7 |  | 8 | 9 |  | | 10 |  |
| подрезкой в левую | - | - | | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| половину стола (из 10 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| попыток) |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Выполнение | - | - | | III,II,I | | | I юн. |  |  | III,II,I | |  | I спортивный разряд, | | | |  |
| спортивных разрядов |  |  | | юношеские разряды | | | разряд |  | спортивные разряды | | |  |  | КМС | | |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

**Результаты тестирования на этапе начальной подготовке:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 3; максимальное-5;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 30 м., далее – прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз).

**Результаты тестирования на тренировочном этапе подготовке:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 11; максимальное-16;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 10 м., далее – бег на 30 м.

**Результаты тестирования на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 10; максимальное-15;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в беге на 60 м., далее – прыжки через скакалку за 45 с.

(раз).

**Промежуточная и итоговая аттестация по теории и методике** **физической культуры и спорта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Промежуточная аттестация** | **Темы опроса** | **Зачет/не зачет** |
| **НП-1** | 1. Правила поведения в спортивном зале. 2. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Режим дня спортсмена. 5. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. |  |
| **НП-2** | 1. . Основы техники. 2. Закаливание. 3. Основы спортивного питания. 4. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. |  |
| **НП-3** | 1. История развития настольного тенниса. 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 4. Здоровый образ жизни. 5. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. |  |
| **УТГ-1** | 1. Тактика одиночной игры. 2. Правила игры (подача, счет, ошибки). 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 5. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. |  |
| **УТГ-2** | 1. Терминология. 2. Тактика одиночной игры. 3. Основы спортивной подготовки. 4. Режим дня и питание спортсмена. 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 7. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. |  |
| **УТГ-3** | 1. Техника безопасности в спортивном зале. 2. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Закаливание организма. 5. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 6. Основы спортивного питания. 7. Основы спортивной подготовки. 8. Понятие допинга, антидопинговые правила. |  |
| **УТГ-4** | 1. Правила настольного тенниса, ЕВСК. 2. Антидопинговый контроль, ответственность за применение допинга. 3. Режим дня, здоровый образ жизни. 4. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. 5. Тактические приемы в парной игре. |  |
| **УТГ-5** | 1. История развития настольного тенниса. 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 3. Правила настольного тенниса, федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису. 4. Основы спортивной подготовки. 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 6. Здоровый образ жизни. 7. Основы спортивного питания. 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке 9. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. 10. Тактика парной игры. |  |
| **Итоговая аттестация** | 1. Судейство: порядок проведения встречи жестикуляция, терминология. 2. Тактика одиночной и парной игры. 3. Основы спортивной подготовки. 4. Режим дня и питание спортсмена. 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 7. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. 8. Лидеры сборной России в мировом рейтинге. |  |

**5.НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Объем тренировочной нагрузки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | 24 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 8 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 | 572 |

**6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис.- М.: ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. - 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
3. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех).- М.:ФиС, 1990.
7. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.:ФиС, 1990.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин - М.: Советский спорт, 2007.
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. - М.: ФиС : СпортАкадемПресс, 2005.
10. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин - М.,2008.
11. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. - М., 2000.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина - М.: Владос, 2002.
13. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990.
14. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009 г.
15. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений./ Г.И. Марков, В.И. Романов, В.Н.Гладков, - М.: Советский спорт, 2006.
16. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта/ В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, - М.,1995.
17. Правила настольного тенниса, 2002.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.,1997.
19. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. - М., 2005.
20. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой. - М., 1987.
21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации. / РГАФК. - М., 2000.
22. <http://www.ttw.ru/>
23. <http://www.tt-ur.ru/>
24. <http://ttfr.ru/>
25. <http://gto-normativy.ru/>
26. <http://www.vhlru.ru/documents/Russian_Antidoping_Rules_2011.pdf>