



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

---

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ по ТВС  
№ 55-О от 18 июля 2017г.

-

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Срок реализации – 1 год

Разработчики:  
Измоденова Т.П.  
зам. директора по УВР  
Замятина С.В.  
инструктор-методист  
Ильинский М.В.  
тренер-преподаватель по  
настольному теннису

г. Екатеринбург

2017 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	6
3. Методическая часть	
3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	7
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	16
3.3. Избранный вид спорта.....	18
3.4. Развитие творческого мышления.....	25
3.5. Самостоятельная работа.....	29
4. Система контроля и зачетные требования.....	30
5. Перечень информационного обеспечения.....	31

## 1. Пояснительная записка

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основополагающие принципы:

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

Программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям

настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

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

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

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

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся с **7-летнего** возраста. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выполнение итоговой аттестации для подготовки к сдаче вступительных испытаний (индивидуального отбора) для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения.

## 2. Учебный план.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису рассчитана на 240 часов подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

### Учебный план

Предметные области	Количество часов
Теория и методика физической культуры и спорта	24
Общая и специальная физическая подготовка	74
Избранный вид спорта	106
Развитие творческого мышления	24
Самостоятельная работа	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>

### Тренировочный сбор.

1 тренировочный сбор в каникулярный период. Продолжительность тренировочного сбора - 14 дней. Микроцикл – 5:2.

### 3. Методическая часть

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

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в подготовке спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих теннисистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия теннисистов, просматривать фильмы и видеofilмы по теннису и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на привитие обучающимся гордости за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

№ п/п	области теории / этапы подготовки	СОГ-1
1	История развития избранного вида спорта	*
2	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	*
3	Гигиенические знания, умения и навыки	*
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	*
5	Основы спортивного питания	*
6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	*
7	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 спорта 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.

### **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 двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, лёгкие и др.).

- **Мышечная система** имеет важнейшее значение в жизнедеятельности 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 связь организма 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 которым кровь 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, обеспечивающих дыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает кислород и выделяет углекислый газ.

- **Лёгкие** – органы дыхания, в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух.

- **В пищеварительной** системе пища подвергается механической и химической 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 живёт в заданном ритме: он должен в определённое 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.

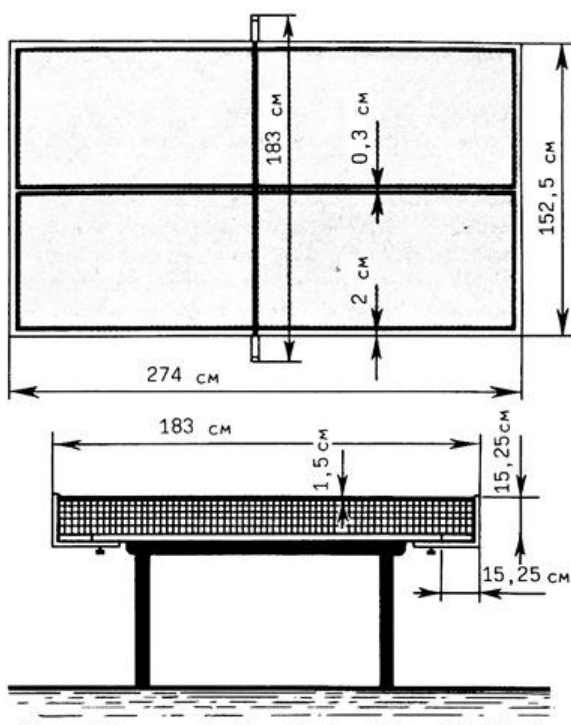
**Закаливание** – комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путём систематического воздействия на организм этих факторов.

### Основы спортивного питания

Принимать пищу необходимо в одно и то же время. Рекомендуется принимать пищу не менее четырёх раз в день. Для её переваривания в среднем требуется около трёх часов, поэтому есть надо примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приёму 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 ИТТФ.

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
- 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, шириной 4мм, 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 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 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 ракетку. 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.

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

Обучающийся должен:

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

### **2. 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;

### **3. 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 с 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.

#### 4. Требования безопасности по окончании занятий.

##### Обучающийся должен:

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

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

### **3. 2. Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла 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.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### Специальная физическая подготовка

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30м;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

### **3.3. Избранный вид спорта**

#### Техническая подготовка

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

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее

правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленно, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- сводная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пол, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки

на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

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

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

- имитация на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной тоски в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

### ***Основные технические приемы:***

#### 1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

#### 2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка - «пером»

б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс - удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### Тактическая подготовка

#### **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на

другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

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

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### Игровая подготовка

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

- Игровые спарринги:

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

*Обучающие должны знать:*

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

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

### **Соревнования**

Объем соревновательной деятельность	СОГ-1
количество соревнований	2

### **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 работоспособности 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.

### **3.4 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 поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнёрам.
2. Один игрок стоит напротив двух партнёров стоящих друг за другом. Два игрока поочередно 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 определённом расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трёх 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 даётся 5-10 минут. Если водящий игрок промахнулся, то он перестает быть водящим.
3. Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.
4. Каждый игрок становится водящим. Ему даётся 30-45 секунд чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.
5. играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.
6. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.
7. «Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передаёт мяч и ракетку следующему игроку.
8. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно обычный бег.

9. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определённое количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.

10. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определённом расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передаёт мяч и ракетку впереди стоящему игроку.

11. «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 поочерёдно отбивает мяч игрокам своей команды.

2.«Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определённом расстоянии и отбивает мяч игрокам команды стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

### 3.5. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося - 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 работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося 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 обучающегося, 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.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

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

Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеразвивающую программу, должны сдать контрольные нормативы в соответствии с программными требованиями.

##### Контрольные нормативы

Нормативы	Оценка выполнения норматива в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
бег на 30 м (сек.)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (раз)	15	13	11	15	13	11
прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	30	25	20	30	25	20
прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
метание мяча для настольного тенниса (м)	4	3,5	3	3	2,5	2

Описание переводных нормативов по физической подготовке:

1. Бег на 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.
2. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. По сигналу включается секундомер, положение ступней спортсмена параллельно скамье и начинаются прыжки. Считаются прыжки через скамейку (нарисованную на полу линию) влево-вправо боком. Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд.
3. Прыжки через скакалку. По сигналу включается секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Метание мяча для настольного тенниса. Замер делается от контрольной линии до места падения мяча (первое касание поверхности). Из трех попыток учитывается лучший результат.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. *Амелин А. Н.* Современный настольный теннис. -М.:ФиС, 1982.
2. *Амелин А.Н., Папашин В А.* Настольный теннис (Азбука спорта). -М.:ФиС, 1999.
3. *Байгулов Ю.П., Романам А.Н.* Основы настольного тенниса. -М.:ФиС, 1979.
4. *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.:ФиС, 2000.
5. *Барчукова Г.М* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
6. *Барчукова Г.В., Шпрах С.Д.* Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
7. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
8. *Барчукова Г.В.* Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
9. *Барчукова Г.В.* Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
10. *Богущас М -В М.* Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
11. *Воронин Е.Б.* Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
12. *Голомазов С. В., Усмангалиев М.Ж.* Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры. - 1989. -№5.-С. 23-26.
13. *Ефремова А.В.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996.-19 с.
14. *Ефремова А.В., Гужаловский А.А.* Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. -Минск, 1995.-18 с.
15. *Захаров Г. С.* Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
16. *Захаров Г. С.* Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Галка», 1991.

17. *Матыци О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
18. *Матыци О.В.* Настольный теннис: Неизвестное об известном. -М.: РГАФК, 1995
19. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньпэна. -М.:ФиС, 1987.
20. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
21. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт,1990.
22. *Ормаи Л.* Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
23. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
24. *Серова Л.К., Скачков Н.Г.* Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениз-дат, 1989.
25. *Усматалиев М.Ж.* Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.