

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с. Дивное**

**Программа утверждена
на педагогическом совете
протокол № 1 от
«31» августа 2017г.
Директор МКУ ДО ДЮСШ
С.В. Чербилов**

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа
по настольному теннису**

**Возраст обучающихся: 8 - 16 лет
Срок реализации программы- 8 лет**

**Составители программы:
Пыцак С.А. – тренер-преподаватель
Методическое сопровождение
методист Чербилова Т.В.**

**Апанасенковский район.
Год разработки программы: 2017 г.**

1. Пояснительная записка.

Настольный теннис – игровой вид спорта, основанный на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Игра происходит на столе размером 2,74×1,52 м (9×5 футов) и высотой 76 см (30 дюймов). Стол изготавливается из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 по 2013 год мячи других цветов на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Система многолетнего обучения настольному теннису включает в себя: этап начальной подготовки, который составляет три года обучения, и тренировочный этап (этап спортивной специализации), который составляет пять лет и делится на два периода: начальной специализации (2 года) и углубленной специализации (3 года). По завершению восьмилетнего обучения, возможно продолжение обучения в течение 2 лет на этапе спортивного совершенствования, при условии получения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису (далее программа) является приобретение обучающимся следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

(правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису; 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);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области настольного тенниса:

- овладение основами техники и тактики в настольном теннисе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

4. В области развития творческого мышления:

- 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).

2. Нормативная часть

2.1. Уровни освоения программы

Таблица 1

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта (по видам спорта)			
1	Этап начальной подготовки	Базовая подготовка настольному теннису для дальнейшей специализации	до 3 лет
2	Тренировочный этап	Специализация и углубленная тренировка	до 5 лет

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 2.

Зачисление производится с 8 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (таблицы 2, 3).

Многолетний опыт показал, что выполнение разрядных нормативов во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. Часто дети, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда опережают их в росте спортивного мастерства.

При переводе младших детей в старшие группы необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух-трёх академических часов, в тренировочных группах – трёх-четырёх академических часов (таблица 3).

2.2. Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость групп и требования по спортивной подготовленности.

Таблица 2

Этап подготовки.	Год обучения	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной подготовки	1 год	15/20	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов.
	2 год	15/20	8	
	3 год	15/20	9	
Тренировочный	1 и 2 год	10/20	9	Выполнение нормативов по

	3-5 год	8/15	12	ОФП, СФП, ТТП, спортивный результат (с 1-ю до I спортивного разряда)
--	---------	------	----	--

Режимы учебно-тренировочной работы

Таблица 3

Этап подготовки.	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю.	Продолжительность одного занятия (в академических часах).	Кол-во занятий в неделю.	Минимальное количество учебных часов в год.
Начальной подготовки	1 год	6	2	3 - 5	276
	2 год	8	2	4 - 5	368
	3 год	9	2-3	3-5	414
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1 и 2 год	9	3	4-5	414
	3,4 и 5 год	12	3-4	5-6	552

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

групповые тренировочные занятия,
индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице 4 указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

2.3. Учебный план

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок, согласно федеральным государственным требованиям, практически не меняется.

3. Методическая часть

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно (таблица 5). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7-	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

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

3.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки **Педагогическая ориентировка для тренеров.**

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;

- 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.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (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 задачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к 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.

Требования по подготовке.

- 1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

3.2. Программный материал занятий тренировочного этапа (начальная специализация)

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.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов 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.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, 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.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой 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.

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

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен 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.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. 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.

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

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

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

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

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

3.3. Программный материал занятий тренировочного этапа

(углубленная специализация)

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 сильным 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.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого 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 удары из 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 и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить 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, кто перспективен 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 ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением 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 отбор пар, 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.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка.

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

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и

играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (таблица 5).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 5

№ п/п.	Тема	Этапы подготовки.				
		НП			Т	
		1 год.	2 год.	3 год.	до 2 лет.	свыше 2 лет.
1.	Физическая культура и спорт в России.				1	1
2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1			1	1
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1			1	1
7.	Общая характеристика спортивной	1	1	1	1	1
8.	Планирование и контроль подготовки.	1	1	1	1	1
9.	Основы техники игры и техническая	1	1	1	1	1
10.	Основы тактики игры и тактическая	1	1	1	1	1
11.	Физические качества и физическая подготовка.	1	1	1	1	1
12.	Спортивные соревнования.	1	1	1	1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов игры.		4	4	12	12
	Всего часов:	10	12	12	24	24

3.5. Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и

спортом, желая стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

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

На тренировочном этапе (*этапе углубленной специализации*) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях и играх;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

4. Система контроля и зачетные требования

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

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (3.0; 3.2; 3.4)	Бег на 10 м (3.4; 3.6 3.8)
	Бег на 30 м (4.7; 5.0 5.3)	Бег на 30 м (5.0; 5.3; 5.6)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (95; 85; 75)	Прыжки через скакалку за 45 с (85; 75; 65)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (180; 170; 160)	Прыжок в длину с места (175; 165; 155)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (7; 6; 5)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15; 12; 10)
Разряд	Не ниже 2- ю разряда	

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни

упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов.

Таблица 7

№ п/п	Тесты	Возрастные группы							
		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет	Элитные спортсмены		
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжок в длину с места, см.	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
9.	Бег 60 м, с.	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисисток.

Таблица 8

№ п/п	Тесты	Возрастные группы							
		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элитные спортсмены	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъем и сед из положения лежа, раз/мин.	21-27	13-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжок в длину с места, см.	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
9.	Бег 60 м, с.	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки

(юноши и девушки)

Таблица 9

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
9-10 лет	255	224	194	148	122
11-12 лет	410	360	310	245	180
13-14 лет	580	512	475	405	345
15 лет и старше	770	720	590	540	450

Нормативы по технической подготовленности.

Этап начальной подготовки.

Таблица 10

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
4.	Игра накатами справа по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
5.	Игра накатами слева по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовлетв.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовлетв.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).	8 6	Хор. Удовлетв.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).	9 7	Хор. Удовлетв.

Примечание: Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащегося.

5. Перечень информационного обеспечения

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденный приказом Минспорта России от 18.06.2013 №399

2.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

3.Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982 г.

5.Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.

6.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.

7.Богущас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.

8.Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.

9.Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.

10.Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г

План годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
в группах этапа начальной подготовки до одного года обучения

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	
Развитие творческого мышления	27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		
Практическая подготовка:	207												
Общая физическая подготовка	43	1	4	4	5	5	4	5	5	4	4	2	
Специальная физическая подготовка	20		2	2	2	1	2	3	4	2	2		
Контрольные испытания	6	2								4			
Техническая подготовка	84	14	13	8	9	5	9	7	4	5	10		
Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Игровая подготовка	20	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	1	
Соревнования	12			2		4			4			2	
Самостоятельная подготовка	14				2	4						8	
Итого часов	276	26	28	24	28	28	24	26	26	24	26	16	

**План годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
в группах этапа учебно-тренировочной подготовки до 2 лет обучения.**

Виды подготовки.	Часы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	55	6	6	5	5	5	5	6	6	5	6		
Развитие творческого мышления	55	6	6	5	5	5	5	6	6	5	6		
Практическая подготовка:	414												
Общая физическая подготовка	84	4	5	10	7	11	12	5	8	5	6	11	
Специальная физическая подготовка	47	4	3	3	4	4	3	4	5	4	7	6	
Контрольные испытания	6	2								4			
Техническая подготовка	187	19	19	18	19	18	17	19	19	20	19		
Тактическая подготовка	63	10	6	7	5	5	6	8	7	5	4		
Соревнования	18	3	6		3				3			3	
Инструкторско-судейская практика	9		3					3			3		
Самостоятельная работа обучающихся	28				6	3				6		13	
Итого часов	552	54	54	48	54	51	48	51	54	54	51	33	