# 

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

1.Федерального Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29 ноября 2018г., регистрационный № 52831);

3.Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования МБУДО «ЦДОДД» Большеигнатовского муниципального района РМ от 15.02.2019г. №67.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

**Направленность программы**

Программа характеризуется:

-Физкультурно-спортивной направленностью;

-Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки );

-Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность программы**

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

**ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**ЗАДАЧИ:**

***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта

– спортивные игры (настольный теннис); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

***Развивающие***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Форма организации детей на занятии:** групповая,игровая,индивидуально-игровая,впарах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное,практическое,комбинированное, соревновательное.

**Ожидаемые результаты:**

* **концу учебного года воспитанники должны:**

1. Группы начальной подготовки 1 года

обучения:

- Освоить правильную хватку и стойку;

- Овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением); - Освоить связную игру;

- Овладеть различными способами передвижения у стола.

1. Группы начальной подготовки 2 года обучения:

* Овладеть двумя – тремя подачами с различными видами вращений;
* Освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин справа, подача «Топор», подача с нижним вращением);
* Освоить связную игру на уровне 2 юношеского разряда, согласно требованиям ЕВСК;
* Научиться ведению счета.

1. Группы начальной подготовки 3 года обучения:

* Освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин слева, подача «Веер», подача «Маятник» с высоким подбросом, укороченная игра);
* Принимать участие в соревнованиях;
* Принимать участие в судействе соревнований;
* Освоить технико-тактические приемы настольного тенниса, соответствующие уровню 1 юношеского или III разряда, согласно требованиям ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год | Min возраст | Min число | Max число | Кол-во | Требования по |
|  | обучения | для | обуч-ся в | обуч-ся в | часов в | физической и |
|  |  | зачисления | группе | группе | неделю | технической |
|  |  |  |  |  |  | подготовке |
| Начальной | 1 | 7 | 10 | 25 | 6 | Выполнение |
| подготовки | 2, 3 | 8 | 8 | 20 | 8 | нормативов по |
|  |  |  |  |  |  | ОФП и СФП |
|  |  |  |  |  |  |  |

**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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ( в часах)**

**на 46 недель начальной подготовки занятий**

**по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | |  |
| п/п |  |  |  |  |
|  | 1 год обучения | свыше 1 года |  |
|  |  |  |
|  |  |  | обучения |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 16 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 82 | 108 |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 54 | 72 |  |
| 4. | Техническая подготовка | 88 | 118 |  |
| 5. | Тактическая, психологическая | 18 | 24 |  |
|  | подготовка |  |  |  |
| 6. | Участие в соревнованиях, | 16 | 22 |  |
|  | инструкторская и судейская практика |  |  |  |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 |  |
| 8. | Медицинское обследование | 4 | 4 |  |
|  | **Всего часов** | **276** | **368** |  |
|  |  |  |  |  |

**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

***Темы.***

*Физическая культура и спорт в России.*

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

*Состояние и развитие настольного тенниса в России.*

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

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

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

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

*Планирование и контроль спортивной подготовки.*

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

*Физические способности и физическая подготовка.*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

*Основы техники игры и техническая подготовка.*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надѐжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

*Основы тактики и тактическая подготовка.*

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

*Спортивные соревнования.*

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль организации и проведении соревнований.

*Установка на игру и разбор результатов игр.*

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

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

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая подготовка** слагается из общей и специальной подготовки.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательных качеств дляопределения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Проводится следующий комплекс контрольных упражнений:

* бег 30 м.;
* прыжок в длину с места;
* челночный бег 3 х 10 м.;
* подтягивание в висе (юноши);
* сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки);
* бег 1000 м.

*Методические рекомендации по проведению тестирования.*

Перед тестированием проводится разминка.

Бег 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встаѐт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной к стартовой линии, записывается лучший результат из трѐх попыток в сантиметрах.

Бег 1000 м. проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств испособностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи ее 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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП:**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** |  |  |  | **Возрастные группы** | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-14 лет** | | **Элитные** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Результат** | **Очки** | **Результат** | **Очк** | **Результат** | **Очк** | **Результат** | **Очк** | **Результ** | **Очки** |  |
|  |  |  |  |  | **и** |  | **и** |  | **и** | **ат** |  |  |
| 1. | Дальность отскока | 3,4-4,4 | 1-11 | 4,55-5,55 | 12-32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 | 7,48-8,20 | 76-100 |  |
| мяча, м. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег по «восьмерке», с. | 47-37 | 1-11 | 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. | 34-24 | 1-11 | 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. | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |  |
| 5. | Отжимание от стола, | 10-20 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |  |
| раз/мин. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем в сед из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | положения лежа, | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |  |
|  | раз/мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Прыжки со скакалкой | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |  |
| одинарные за 45 с. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Прыжки со скакалкой | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |  |
| двойные за 45 с. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с | 106-116 | 1-11 | 114-152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |  |
| места, см. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Бег 60 м, с. | 14,0-13,1 | 1-10 | 11,9-10,95 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

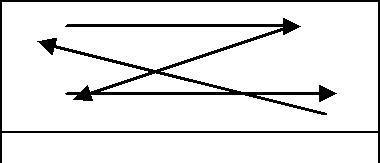
**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | |  | **Возрастные группы** | | | | | | | | | | |
| **п/** | | |  | | | **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-14 лет** | | **Элитные** | | |  |
| **п** | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Результат** | **Очки** | **Результат** | **Очк** | **Результат** | **Очк** | **Результат** | **Очк** | **Результ** | **Очки** | |  |
|  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 1. | | | Дальность отскока | | | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,45-5,40 | 12-31 | 5,44-6,20 | 32-51 | 6,23-69,2 | 52-75 | 69,5-7,67 | 76-100 | |  |
|  | | | мяча, м. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2. | | | Бег по «восьмерке», с. | | | 43-32,6 | 1-11 | 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. | | | 34-23,7 | 1-11 | 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. | | | 54-45 | 1-10 | 44,6-37 | 11-30 | 36,8-33 | 31-50 | 32,8-28 | 51-75 | 27,8-23 | 76-100 | |  |
|  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 5. | | | Отжимание от стола, | | | 25-35 | 1-11 | 21-30 | 12-30 | 31,5-40 | 31-50 | 40,5-52,5 | 51-75 | 53-65 | 76-100 | |  |
|  | | | раз/мин. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 6. | | | Подъѐм и сед из | | | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28 - 34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 | |  |
|  | | | положения лежа, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | раз/мин. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 7. | | | Прыжки со скакалкой, | | | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 | |  |
|  | | | одинарные за 45 с. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 8. | | | Прыжки со скакалкой, | | | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 | |  |
|  | | | двойные за 45 с. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 9. | | | Прыжок в длину с | | | 103-113 | 1-11 | 117-136 | 12-31 | 137-155 | 32-50 | 156-180 | 51-75 | 181-205 | 76-100 | |  |
|  | | | места, см. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 10. | | | Бег 60 м, с. | | | 13,8-12,0 | 1-10 | 13,0-11,5 | 11-31 | 11,45-10,55 | 32-50 | 10,5-9,9 | 51-75 | 9,85-9,25 | 76-100 | |  |
|  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

**Методические рекомендации по проведению тестирования.**

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 еѐ длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнѐром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачѐт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:

А В



С Д

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ -ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

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

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за I мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом. Подъѐм из положения лежа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

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

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

**Подсчет очков:**

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в инди-видуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Уровень подготовленности, сумма баллов** | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **отлично** | **хорошо** | **подготовлен для** | **ниже** | **неудовлетворительно** |  |
|  |  |
|  | **перевода** | **среднего** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 лет | 105 | 98 | 80 | 65 | 44 |  |
| 9-10 лет | 275 | 244 | 214 | 168 | 122 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 лет | 450 | 400 | 350 | 275 | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 лет | 640 | 562 | 525 | 450 | 375 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 лет и старше | 850 | 800 | 760 | 600 | 500 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО** | **КОЛИЧЕСТВО** | | **ОЦЕНКА** |
|  | **ПРИЕМА** | **УДАРОВ** | |  |
| ***ГНП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ*** | |  | |  |
| 1 | Набивание мяча правой стороной ракетки | 100 | | отлично |
|  |  | 80-65 | | удовлетворительно |
|  |  |  | |  |
| 2 | Набивание мяча левой стороной ракетки | | 100 | отлично |
|  |  | | 80-65 | удовлетворительно |
| 3 | Толчок слева с левой половины стола | | 5 и менее | отлично |
|  | (количество ошибок за 3 мин) | | от 6 до 8 | удовлетворительно |
| 4 | Выполнение подачи справа накатом в правую | | 8 | отлично |
|  | половину стола (из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 6 | удовлетворительно |
| 5 | Выполнение подачи справа накатом в левую | | 9 | отлично |
|  | половину стола(из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 7 | удовлетворительно |
| ***ГНП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ*** | | |  |  |
| 1 | Накат справа по диагонали | | 30 и более | отлично |
|  |  | | 20-29 | удовлетворительно |
| 2 | Накат слева по диагонали | | 30 и более | отлично |
|  |  | | 20-29 | удовлетворительно |
| 3 | Накат справа по большому треугольнику | | 25 и более | отлично |
|  |  | | 15 - 24 | удовлетворительно |
| 4 | Накат слева по большому треугольнику | | 25 и более | отлично |
|  |  | | 15 - 24 | удовлетворительно |
| 5 | Выполнение подачи справа с нижним | | 7 | отлично |
|  | вращением в правую половину стола (из 10 | |  |  |
|  | попыток) | | 5 | удовлетворительно |
| 6 | Выполнение подачи слева с нижним вращением | | 8 | отлично |
|  | в левую половину стола(из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 7 | удовлетворительно |
| ***ГНП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ*** | | |  |  |
| 1 | Топ-спин справа по диагонали | | 30 и более | отлично |
|  |  | | 15-29 | удовлетворительно |
| 2 | Топ-спин слева по диагонали | | 20 и более | отлично |
|  |  | | 10-19 | удовлетворительно |
| 3 | Подрезка по всему столу | | 5 и менее | отлично |
|  | (количество ошибок за 3 мин) | | от 6 до 8 | удовлетворительно |
| 4 | Игра из трех точек (правый угол и центр – | | 30 и более | отлично |
|  | справа, левый угол - слева) разброс из левого | |  |  |
|  | угла. | | 15-29 | удовлетворительно |
| 5 | Топ-спин справа по прямой | | 20 и более | отлично |
|  |  | | 10-19 | удовлетворительно |
| 6 | Топ-спин слева по прямой | | 10 и более | отлично |
|  |  | | 5-9 | удовлетворительно |
| 7 | Выполнение короткой подачи слева с нижним | | 8 | отлично |
|  | вращениемв зону (из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 7 | удовлетворительно |
| 8 | Выполнение короткой подачи справа с нижним | | 6 | отлично |
|  | вращениемв зону (из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 5 | удовлетворительно |
| 9 | Выполнение длинной подачи слева с вращением | | 8 | отлично |
|  | по выборув зону (из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 7 | удовлетворительно |
| 10 | Выполнение длинной подачи справа с | | 6 | отлично |
|  | вращением по выборув зону (из 10 попыток) | |  |  |
|  |  | | 4 | удовлетворительно |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучаемых прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

*Воспитательные средства*:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия*:

* просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучаемых;
* проведение тематических праздников;
* экскурсии;
* тематические диспуты и беседы;
* оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям, этике спортивной борьбы на площадке и вне ее. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучаемых во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**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 спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

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

**ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости**

*Шагни через палку*

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой.

Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

*Поднять мяч*

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток.

Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой.

Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

**Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости**

*Эстафета*

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т. д. Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, к следующему номеру;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной – вперед, на другой – возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т. д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

*Сороконожка*

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

*Ловля парами*

Выбирают пару «Ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнут руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т. д.

*Футбол с набивным мячом*

Две команды по 4-6 человек в каждой играют на 1/4 теннисной площадки в маленький набивной мяч (≈ 1 кг). Обязательное условие – одной рукой касаться пола. Правила игры сходны с правилами игры в футбол.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости.

**Литература.**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-

тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997год.

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.