

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
«26» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  
для детей 7-18 лет  
(срок реализации программы 1 год)**

Программу разработал  
тренер – преподаватель  
первой квалификационной категории  
Плясовской А.В.

Бичура  
2020г

## Содержание

	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Методическая часть учебной программы</b>	<b>4</b>
1.1	Нормативная часть	4
1.2	Организационно-методические указания	5
1.3	Учебный план	7
1.4	Программа обучения для спортивно-оздоровительных групп	9
<b>2</b>	<b>Программный материал для практических занятий</b>	<b>10</b>
2.1	Общая физическая подготовка	10
2.2	Специальная физическая подготовка	10
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	12
2.4.	Интегральная подготовка, соревнования	12
<b>3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	<b>Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности</b>	<b>19</b>
	<b>Литература</b>	<b>23</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

История.

Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

Существует предположение о происхождении названия игры "теннис" — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Получился полноценный теннисный стол

В 1891 г. англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название "пинг-понг". Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 г. благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий, что позволило в три раза уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Для оклеивания игровой поверхности применяли пергамент, кожу, велюр и др. материалы.

В 1903 г. на ракетку стали наклеивать резину, что значительно повлияло на развитие техники игры. А помог этому простой случай. Участник лондонского турнира мистер Гуд возвращался домой после очередных игр. От усталости болела голова, Гуд зашел в аптеку за лекарствами и обратил внимание на резиновую прокладку для сдачи мелочи. Тут и родилась идея. Купив у аптекаря резину, Гуд принялся за реконструкцию ракетки: снял пробку и с обеих сторон наклеил резину. На следующий день Гуд выиграл турнир, победив всех соперников. Так постепенно совершенствовались инвентарь и техника игры.

В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам

Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

В процессе обучения и тренировки в ДЮСШ предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие учащимся интереса к занятиям настольным теннисом;
- Обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих теннисистов, всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды района и области;
- Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по спорту;
- Оказание помощи ООУ в организации внеклассной работы.

С учетом этих задач разработана данная программа. Она составлена на основе типовой государственной программы для ДЮСШ по настольному теннису, регламентирующей работу спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов.

Условия позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ). Работа по данной программе предполагает обучение в СОГ переменного состава до 1 года обучения (36 учебных недель)

Комплектование в СОГ:

**Переменный состав до 1 года обучения** – возраст для зачисления 6-18 лет, наполняемость - минимальное количество 20-30 человек;

Учебная нагрузка в СОГ-6 часов в неделю.

**Образовательные задачи программы:**

- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса, спорта в России, историей Олимпиад;
- Углубление знаний о строении и функциях организма человека и животных, влиянии физических упражнений на организм;
- Привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;
- Обучение понятиям и навыкам врачебного контроля, самоконтроля, первой помощи, спортивного массажа;
- Обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

**Воспитательные задачи программы:**

- Воспитание патриотизма и любви к малой Родине;
- Формирование у учащихся моральных и волевых качеств;

- Ведение здорового образа жизни;
- Формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

#### **Развивающие задачи программы:**

- Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Развитие жизненно необходимых умений и навыков;
- Изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

#### **Задачи спортивно – оздоровительного этапа подготовки:**

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- Владение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Необходимым условием выполнения программы является кадровое и материально-техническое обеспечение, средства восстановления, медицинское обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарем, приобретение спортивной формы, обуви и инвентаря индивидуального пользования.

## **1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по настольному теннису разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а так же действующих нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности Детско-юношеской спортивной школы (далее ДЮСШ).

При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных школьников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой настольного тенниса, развития общих и специальных физических

качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

**Спортивно-оздоровительный этап** охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса.

Образовательная программа является основным документом ДЮСШ при проведении учебно-тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

## **1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Эффективность многолетнего процесса подготовки учащихся в ДЮСШ в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

### **Уровень образования базовый**

**Младший школьный возраст** характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

**Средний школьный возраст** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центрально-нервной системы, сердечнососудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица №1).

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно- силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха – одно из главных условий рациональной организации занятий в ДЮСШ.

Также в работе тренер должен учитывать методы воспитания морально-волевых качеств: убеждения, разъяснения, поощрения, группового взаимодействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий и ситуационной тренировки и другие.

### **Учебно-тематический план.**

Тематическое планирование представлено учебными планами по конному спорту с разбивкой количества часов и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка и участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Содержание дополнительной образовательной программы.**

Содержание дополнительной программы включает в себя учебно-методическое пособие по настольному теннису. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит

также годовое планирование по настольному теннису, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

### Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по настольному теннису используются: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разрабатывается учебный план, план график на учебный год многолетней подготовки учащихся с учетом имеющихся условий.

Примерный учебный план для ДЮСШ отделения настольного тенниса представлен в таблице № 1. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Таблица № 1

Учебный план учебно-тренировочных занятий настольным теннисом

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительные группы					
	переменный состав 36 уч. недель			постоянный состав 52 уч.н.		
	1 год			1 год	2 год	3 год
	1 ч	3 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
1.Теоретическая подготовка		4	8			
2.Общая физическая подготовка		31	62			
3.Специальная физическая подготовка		30	60			
4.Техническая		20	40			
5.Тактическая		9	18			
6.Интегральная подготовка, соревнования		4	8			
7.Экзамены, контрольные испытания (приёмные, переводные)		4	8			
8.Медицинское обследование		2	4			
9.Восстановительные мероприятия						
10.Инструкторская и судейская практика		2	4			
<b>Итого часов</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
По индивидуальному плану на период отпуска тренера-преподавателя или нахождения учащегося в спортивно-оздоровительном лагере						
<b>Всего часов</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



## **Ожидаемые результаты.**

**1. Освоение детьми преподаваемого предмета:** сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

**2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:** сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи; активность детей в учебном процессе; количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

**3. Детские достижения:** удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

**4. Нравственное развитие личности:** доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

**Спортсмен должен уметь:** составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по настольному теннису, подготовить место для занятий, профессионально обращаться с ракеткой, играть со спарринг-партнером через сетку, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

**Спортсмен должен знать:** гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры, направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая), основные технические и тактические игровые приёмы, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

#### **1.4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.**

**Для спортивно-оздоровительных групп переменного состава  
(ознакомительно - подготовительный этап)**

##### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

##### **Общая 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 абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

##### **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 освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Применяются тренажеры и робот.

## **2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднятие прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднятие на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

#### **Упражнения из других видов спорта.**

**АКРОБАТИКА.** Кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове и на руках у стены. Мостик из положения лёжа и наклоном назад. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения на бревне на равновесие. На перекладине: висы, подтягивания, упоры, соскоки.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.** Ходьба и бег на разные дистанции от 30 до 1000 метров по лёгкоатлетической дорожке. Бег по пересечённой местности от 1 до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.** Ходьба на лыжах по равнине и пересечённой местности на короткие и длинные дистанции.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу
- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

### 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмиугольников;
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- Удары слева и справа у тренировочной стенки;
- Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Игра в “крутиловку”;
- Игра одного против двоих и троих;
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх;
- Специальные упражнения для пальцев;
- Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против

“подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения

мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

### **2.3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.**

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

### **2.4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СОРЕВНОВАНИЯ.**

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** - направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

**Цель интегральной подготовки** – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

**Задачи интегральной подготовки:** приобретение и совершенствование спортивного мастерства; комплексное

совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный успех» и др. наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методические приемы: облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др.

Методы интегральной подготовки: игровой; соревновательный; сопряженных воздействий; контрольный.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость настольного тенниса, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

## **Тема № 1. Физическая культура и спорт в России, обзор развития настольного тенниса.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего развития людей и подготовки их к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная, внешкольная работа коллектива физической культуры, спортивной секции, детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта и повышения спортивного мастерства спортсменов. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Совершенствование Единой Российской спортивной классификации, повышение разрядных нормативов и требований – следствие неуклонного роста достижений спортсменов, улучшения методов обучения и тренировки. Разрядные нормы требования по настольному теннису.

Характеристика настольного тенниса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение настольного тенниса.

Краткий обзор истории возникновения и развития настольного тенниса в России. Состояние настольного тенниса в России и пути его дальнейшего развития. Достижения Российских теннисистов на международных соревнованиях.

## **Тема № 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, оказание первой помощи.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования, гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся конным спортом. Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о спортивных травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в настольном теннисе. Первая доврачебная помощь.

Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи конечностей. Кровотечение и их остановка.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Оказание первой медицинской помощи.

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Тепловой и солнечный удар. Оказание помощи.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Практическая отработка способов остановки кровотечения, перевозок. Наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания. Транспортировка и перевязка пострадавших.

### **Тема № 3. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.**

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

### **Тема № 4. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручку, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по настольному теннису. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в



соревнованиях – необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая характеристика настольного тенниса. Психологическая подготовка теннисиста. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

#### **4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать в спортивно оздоровительных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее на занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Уметь провести разминку в группе.

3. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.

4. Изучение основных правил игры, систем проведения соревнований. Ведение протокола соревнований.

5. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи. Судейство одиночных и парных соревнований в роли ведущего и старшего судьи.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с конца первого года обучения в школе и систематически продолжается в процессе занятий.

#### **5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

##### **Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.**

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Основными задачами психологической подготовки является:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
- формирование установки на тренировочную деятельность.
- формирование волевых качеств у учащихся.
- совершенствование эмоциональных свойств личности.
- развитие коммуникативных свойств личности.
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в ДЮСШ.

**Основные задачи воспитания:** приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании); формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. **Примерный перечень мероприятий по воспитательной работе:**

***а) нравственное просвещение, празднование знаменательных дат, событий коллектива, чествование.***

1. Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника. 2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы. 3. Общие собрания: знаменательные даты; итога учебного года; беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига. 4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава. 5. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде). 6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива. 7. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии. 8. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы. 9. Торжественное вручение наград, грамот, значков и т.д. 10. Вручение переходящих кубков «Мужества», «Благородства» и т.д. 11. Вручение переходящих призов «За лучшую технику».

***б) наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации.***

1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни. 2. Фотогалерея ведущих спортсменов по конному спорту страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы. 3. «Молнии» (поздравления, порицания). 4. Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т.д.

***в) практические мероприятия по воспитанию актива; мир увлечений учащихся.***

1. Походы по местам боевой славы. 2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности. 3. Участие в организации и проведении традиционных соревнований. 4. Организация учебы и инструкторской практики учащихся. 5. Организация учебы и практики по спорту.

***г) культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты, обсуждения литературных произведений, статей.***

1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ» и т.д. 2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением. 3. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др.города), экскурсии.

## **7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

**Контрольно-диагностические средства:** для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки, занимающихся используются контрольно-переводные нормативы, разработанные на основе программы по настольному теннису для ДЮСШ. Для оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов учащиеся участвуют в соревнованиях.

**Предварительный контроль:**

- выявление двигательных, интеллектуальных способностей, (посредством тестов, опроса)
- оценка начального функционального состояния (контрольные нормативы)
- оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

**Текущий контроль:**

- сопоставление фактического результата тренировочного процесса с ожидаемым;
- выявление пробелов и недостатков в освоении программы;
- произведение корректировки обучения с учётом индивидуальных качеств учащихся;
- регулярные тренировки;
- участие в соревнованиях в течение года.

**Итоговый контроль:**

-выполнение контрольных нормативов.

**Ожидаемые результаты:**

-сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок;

-профилактика «влияния улицы», хулиганства и вредных привычек;

-привыкание детей к здоровому образу жизни;

-развитие функциональных возможностей организма, укрепления здоровья;

-воспитание морально-волевых качеств;

-достижение спортивных результатов, выполнение разрядов.

**Педагогический и врачебный контроль.**

В спортивно-оздоровительных группах основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и в конце года учащиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Медицинское обследование включает:** анамнез; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся, ДЮСШ рекомендует комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности представлен в таблице № 3.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

**Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах.**

Стабильность состава учащихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся. Уровень освоения основ техники в конном спорте. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой. Освоение теоретического раздела программы.

**КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ и ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОФП**

юноши																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	б/у	б/у	б/у	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
17	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
18-24	100	14,0	13,7	13,3	3000	13,50	13,20	12,25	210	235	245	в	11	13	16	27	31	35
девушки																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	б/у	б/у	б/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
17	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20

18-24	100	16,9	16,3	15,5	2000	11,00	10,25	9,40	165	180	195	н	21	25	30	13	18	23
-------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	---	----	----	----	----	----	----

### СФП

#### 1 года обучения

6	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки в мин.	3 и > 2-3	отлично хорошо
7	Выполнение подачи из 20	17-20 13-16	отлично хорошо
8	Прием подачи слева из 20	17-20 13-16	отлично хорошо
9	Прием подачи справа из 20	17-20 13-16	отлично хорошо
10	Удержание мяча на ракетке мин	3 и > 2-3	отлично хорошо

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. М.Аkademia, 2006г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г
7. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис» Э.Я.Фриерман Издательство «Олимпия Пресс», 2005



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022