

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа  
№ 3 города Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом

«01» 09 2023 года

Протокол № 1 от 01.09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3

С.В.Сидоров

Приказ № 102 от 01.09 2023г.

## Общеразвивающая программа по настольному теннису

Программа разработана на основе ФССП по настольному теннису

Срок реализации программы: 1 год

**Программа разработана:**

Шафоростовой С.В., зам. директора по МР

Калиной Е.В., зам. директора по ВР

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. Пояснительная записка**

## **2. Нормативная часть**

- 2.1. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и наполняемость групп.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.4. Режим тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.
- 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп.
- 2.9. Структура годичного цикла.

## **3. Методическая часть**

- 3.1. Програмный материал для практических занятий.
- 3.2. Воспитательная работа.
- 3.3. Общие требования безопасности.
- 3.4. Антидопинговые мероприятия.

## **4. Перечень информационного обеспечения**

## **5. План физкультурно-спортивных мероприятий**

## **1. Пояснительная записка**

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений.

Настольный теннис – один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис – прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина – 152,5 см, длина – 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половину стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий-приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных видах спорта результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша в встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка в чужой подаче засчитывается как проигрыш очка.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации обучения навыкам настольного тенниса и общефизической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Настоящая программа разработана на основе Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки (ФССП) по виду спорта «настольный теннис». Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» Ф3-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» Ф3-329.

Настоящая программа по настольному теннису реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап(СОГ)** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 1 год. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **2.1.Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп.**

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи**:

- формирование у детей интереса к спорту и настольному теннису;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по настольному теннису;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Объем обучения в %</b>
Общая физическая подготовка	50-55
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий.

## **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий СШ, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. В СШ предусматриваются соревнования школьные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием детей различных возрастных групп.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2х часов

Продолжительность академического часа 40 мин.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на

информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## **2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку.**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса включают:

- медицинская комиссия 1 раз в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к настольному теннису:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР- органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

### **Возрастные требования**

С учетом специфики вида спорта настольный теннис, комплектование спортивно оздоровительных групп, а также планирование тренировочных занятий ( по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Установленный минимальный возраст для зачисления в СО группы-6 лет.

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. На СО этапе рекомендуется нагрузка 4-6 часов в неделю.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного



влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

## 2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв.м., 25-и метровым плавательным бассейном, на территории учреждения имеется ограждённая многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимал. число занимающихся в группе	Максимал. число занимающихся в группе	Требования по физической и технической подготовке
СОГ				
1	6-18	16	20	отсутствуют

## 2.9. Структура годичного цикла

Результаты в настольном теннисе могут быть достигнуты лишь при правильной организации тренировочного процесса. Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную нагрузку.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий, – базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,

– восстановительный,

– соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На СО этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

### **Планирование годового цикла в СО группах.**

Основной принцип работы - универсальность подготовки обучающихся.

#### **Задачи:**

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

## **3.МЕТОДИЧЕСКАЯЧАСТЬ**

### **3.1. Программный материал для практических занятий.**

«Теоретическая подготовка» реализуется в процессе занятий на практической части.

Темы: История возникновения настольного тенниса в Море, в России. Место физической культуры и спорта в жизни молодого поколения страны. Основные задачи физической культуры и спорта, настольного тенниса в частности их оздоровительное и воспитательное значение для гармоничного развития организма человека. Достижения отечественных теннисистов на международных спортивных состязаниях (чемпионаты мира и Европы). Базовые сведения о строении и функциях организма человека. Костно-мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Общий и специальный эффект влияния занятий настольным теннисом на организм. Гигиенические

знания и навыки. Средства закаливания и его значение для организма юного спортсмена. Режим дня и питание юного теннисиста. Личная гигиена во время занятий физической культурой и настольным теннисом в частности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок. Технические требования к месту проведения занятий и соревнований по настольному теннису. Заявка на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии по настольному теннису, функционал, методы проведения соревнований по настольному теннису.

### **«Общая физическая подготовка».**

*Теоретическая часть:* Основные способы передвижения теннисиста. Средства общей физической подготовке. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия дистанция, интервал, темп. Значение общей физической подготовке в гармоничном развитии организма человека.

#### *Практическая часть:*

ходьба — на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприседе, лицом вперед скрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

бег - гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правым и левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке, приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на 360, в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания;

комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов верхних конечностей - рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;

на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

Комплекс упражнений разминки теннисиста: выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, переползания: на скамейке лицом вперед, спиной вперед; на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

## «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств и подготовку организма к максимальным физическим нагрузкам в условиях, специфических для данного вида спорта. В отличие от общей физической подготовки специальная физическая подготовка отличается более узкой направленностью. Каждый вид спортивной деятельности имеет свои отличительные особенности, а проявляемые в нем двигательные качества специфичны. В спортивных играх, где двигательные стереотипы носят ациклический характер, отличаются большим разнообразием, для воспитания двигательных качеств должны быть созданы условия, в которых обучающиеся могли бы мобилизовать максимум силы в нужное время в нужном направлении. Во время игры теннисистам свойственен переменный характер интенсивности напряжений, умение сочетать максимальную работу с активным отдыхом. Своевременность активных действий в короткий промежуток времени имеет решающее значение в достижении успеха, а это требует специального развития силы и быстроты.

В число задач специальной физической подготовки входят:

- ✓ развитие скоростно-силовых качеств специальной выносливости;
- ✓ повышение индивидуального игрового мастерства;
- ✓ освоение скоростной техники
- ✓ повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка – процесс развития физических качеств, которые являются предпосылкой быстрого овладения конкретными техническими приемами.

*Теоретическая часть:* характеристика специальных средств подготовки теннисиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств теннисиста. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*Практическая часть:* специальные упражнения: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), прыжки через скакалку, на месте, через скамью.

Специальные упражнения для развития быстроты: переброска малого резинового или теннисного мяча друг другу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча, бег на короткие дистанции из различных исходных положений на скорость; Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальные упражнения для развития координационных способностей: «чувство мяча» броски различных размеров мяча вперед-вверх и ловля стоя на месте, в движении;

## Техническая подготовка.

Техническая подготовка – педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучения спортсмена технике движений, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подача подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа. Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

### *Базовая техника.*

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. 2. 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 словлей 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 безотскока 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

аповерхностиигровойплоскостиракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, уприставленнойкстолуполовинкестолаилитранировочнойстенке-

серийные(наточностьбезошибочныхпопаданий)удары,одиночныеудары;

-

ударнастолепомячам,удобновыбрасываемым(отбиваемым)тренером,партнером,тренажером ;

-

сочетаниеударовсправаислеваутранировочнойстенки,уприставленнойкстолуполовинкестол аилитранировочнойстенке,помячам,удобновыбрасываемым(отбиваемым)тренером,партнер ом,тренажером.

2. Овладениебазовойтехникойсработойног.Послеосвоенияэлементарныхупражненийсмячомиракеткойрекомендуетсяпереходкизучениютехникипростейшихударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положениеног,развороттуловища,формазамаха,положениерукипоотношениюктуловищу,положение ракетки,кисти,предплечья,плеча;

-многократноеповторениеударногодвижениянаразныхскоростях(сначала-медленное,затем-ускоренное) без мяча, смячомустенки;

-игранастолестренером(партнером)однимвидомудара(толькосправа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободнаяиграударами на столе.

3. Овладениетехникойударовпомячунастоле.Послеосвоенияобучающимисяигранас толеударамиизразличныхточекприменяютсяследующиеупражнения:

-накатсправойполовиныстолапротивсрезкисправойполовины;

-накатслевополовиныстолапротивсрезкислевополовины;

-накатсправойполовиныстолапротивсрезкислевополовины;

-накатслевополовиныстолапротивсрезкисправойполовины.

*Принципытактическогопостроенияигры.*

Технико-тактическаяподготовкаосуществляетсявтранировочныхзанятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игревлияюттрифактора:-личныевозможности;-возможностисоперника;-внешние условия, в которых проводится соревнование.

Кто делает меньшеошибок, тотивыигрываетвстречу.Вотпочемуужеспервыхшаговво владенииударамиско тскокаследуетсовершенствоватьсявточностипопадания мяча в мишень, установленную в различных местах теннисногостола.Вкаждойконкретнойигровойситуациинеобходимонаправлятьсоперникумя чтакимобразом,чтобыегоответныедействияпозволялиигроку либо развивать атаку, либо

завершать розыгрыш очка в свою пользу. При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактически решения неожиданными.

Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

### **3.2. Воспитательная работа.**

Одним из важнейших разделов подготовки юных теннисистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в СШ.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна проводиться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными теннисистами;
- встречи и беседы с родителями детей;
- общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

**3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 46 недель в году.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Данная программа составлена для отделения настольного тенниса МБУ ДО СШ №3 и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 1 год и ставит целью подготовку спортсменов по настольному теннису высокой квалификации, резерва сборных команд города, области. Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, спортивной практики, восстановительных мероприятий. Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития детей;
- воспитание волевых и морально стойких граждан Российской Федерации;
- подготовка спортсменов высокого уровня.

С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**



Общие требования безопасности к занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия по настольному теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по настольному теннису должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов.
- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

#### **Требования безопасности во время занятий :запрещается**

- начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации

учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Оборудование и инвентарь.**

Спортивный зал для проведения занятий и соревнований по настольному теннису должен соответствовать правилам техники безопасности. Необходим своевременный уход за спортивным залом, оборудованием места тренировочного занятия. Существуют требования и к спортивной одежде и обуви, уходу за ними.

### **3.4. Антидопинговые мероприятия.**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Теннисисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг теннисист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

#### **4. Перечень информационного обеспечения**

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>
3. Официальный сайт ФНТР России - <http://ttfr.ru/> 6. Сайт «Мир настольного тенниса» - <http://ttw.ru/>
4. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
5. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
7. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – «Виста Спорт», 2005.
8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
9. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
11. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006
12. Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – «Эксмо», 2016
13. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
14. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_1.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf) — М: ФНТР, 2011.
15. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
16. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_2.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf) — М: ФНТР, 2011.
17. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного

## **5. План физкультурно-спортивных мероприятий**

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий СШ и утверждается директором.

