

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3

Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**для детей 9-16 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

Кононова Л.В., заместитель директора по УВР

Гуцев В.И., тренер-преподаватель

п. Некрасовское, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно – тематический план .....	7
3. Содержание программы .....	11
4. Методическое обеспечение .....	13
5. Список информационных источников.. .....	20
6. Приложения .....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МУ ДО Некрасовской ДЮСШ.

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики с различным уровнем физической подготовки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет ряд преимуществ: укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Настольный теннис совершенствует быстроту движений и реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры привлекают детей.

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, чёткости 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.

**Новизна** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Цель программы:** развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления собственного организма посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

**Первый год обучения:**

- формировать знания по истории развития настольного тенниса;
- обучать начальным навыкам игры в настольный теннис;
- прививать интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- обучать правильному выполнению специальных движений для освоения техники игры;
- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

**Второй год обучения:**

- обогащать знания в области развития настольного тенниса;
- обучать технике и тактике игры в настольный теннис;
- развивать координацию движений и ловкость с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью утренней гимнастики и разнообразных общеразвивающих упражнений.
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

**Третий год обучения:**

- закрепить знания по истории развития настольного тенниса;
- совершенствовать технику и тактику игры в настольный теннис;
- продолжить формирование специальных умений и навыков через соревновательную деятельность;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

### **Срок реализации программы:**

ДООП «Настольный теннис» программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год – начальной подготовки, 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков, 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. На обучение по данной программе зачисляются дети 9 - 16 лет, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

### **Режим занятий:**

Продолжительность занятий для детей 9 – 16 лет составляет 2-3 часа (1 академический час – 45 минут) 2-3 раза в неделю.

Год обучения	Периодичность занятий, раз	Продолжительность занятий, час	Количество часов в неделю, час	Количество часов в год, час
1 год	2	2	4	144
2 год	3	2	6	216
3 год	3	2	6	216

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 12-15 человек,  
2 года обучения – 10-12 человек,  
3 года обучения – 10-12 человек.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

### **Формы организации занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка), теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические, оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### **1-ый год обучения:**

- знать способы укрепления здоровья; правильного распределения физической нагрузки; правила игры в настольный теннис; правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- координировать движения, быстроту реакции и ловкость;
- владеть основами техники настольного тенниса;

- проявлять коммуникабельность в результате коллективных действий.

### **2-ой год обучения:**

- знать историю развития настольного тенниса; правила проведения соревнований;
- проводить специальную разминку для теннисиста
- владеть различными приемами техники настольного тенниса (накат справа и слева, подрезка в любом направлении);
- освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **3-ий год обучения:**

- свободно владеть различными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;
- владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира, общения в коллективе;
- усовершенствовать координацию движений, быстроты реакции и ловкость, повысить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- применять навыки здорового образа жизни.

### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных игр и соревнований.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по нагрузке									Формы контроля
		144			216			216			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	10	-	10	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка	-	10	26	15	60	75	10	55	65	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	-	20	40	15	45	60	10	45	55	зачет
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	14	26	62	10	42	52	10	46	56	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	2	4	6	3	10	13	2	14	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7.	Тестирование и медицинское наблюдение	1	2	3	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	5	8	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
	ИТОГО	22	122	144	56	160	216	48	168	216	

### Календарный план-график 1-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	4	1	1	-	-	-	1	1	-	-
3	Общая физическая подготовка	26	2	2	3	3	3	3	4	4	3
4	Специальная физическая подготовка	40	2	4	6	5	4	4	5	6	4
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	62	5	7	7	8	5	7	8	8	7
6	Контрольные игры и соревнования	6	-	2	2	3	-	2	3	2	2
7	Тестирование и медицинское наблюдение	3	1	-	-	-	-	-	-	2	-
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>19</b>

### Календарный план-график 2-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	75	8	9	9	8	7	9	9	8	8
4	Специальная физическая подготовка	60	5	6	7	7	6	7	8	7	7
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	54	5	6	6	6	5	6	7	7	6
6	Контрольные игры и соревнования	13	-	1	2	2	-	2	2	2	2
7	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	1	-	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

### Календарный план-график 3-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	-	1	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	65	6	8	8	7	6	8	8	7	7
4	Специальная физическая подготовка	55	5	6	6	6	6	7	7	6	6
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	56	5	6	7	7	5	7	7	6	6
6	Контрольные игры и соревнования	16	-	2	2	3	-	2	3	2	2
7	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	1	-	-	-	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>25</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Тематическое планирование первого года обучения (144 часа) теория – 22, практика – 122

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка. Руководитель знакомит детей с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

2. История настольного тенниса.

Теория: дети знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.

4. Способы хваток ракеток.

Теория: знакомство с правильной хваткой ракетки.

Практика: демонстрация хватки ракетки.

5. Правила игры в настольный теннис.

Теория: знакомство с основными правилами игры.

6. Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Практика: развитие умения набивать мяч.

7. Подачи.

Теория: наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Практика: развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Руководитель осуществляет корригирующую функцию.

8. Специальная и физическая подготовка

Практика: подвижные игры.

#### Тематическое планирование второго года обучения (216 часов) теория – 56, практика – 160

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с правилами техники безопасности на занятиях кружка.

2. История развития настольного тенниса.

Теория: ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса в России, с развитием тенниса в России, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. Технический прием «Толчок»

Теория: обучение одному из простейших технических приемов толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.

Практика: отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

4. Тренировка ударов «Накаты»

Теория: демонстрация открытого «наката», короткого и длинного «накатов», «наката» справа и слева.

Практика: обучение выполнения приема «накат»

5. Подачи «Подрезки».

Теория: виды «подрезок»: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники «подрезок».

Практика: индивидуальная и групповая отработка техники выполнения «подрезок». Соблюдение правильной стойки теннисиста. Игра на счет с элементами «подрезок».

#### 6. Комбинации

Теория: разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Практика: выполнение комбинаций.

#### 7. Индивидуальная работа.

Теория: повторение выполнения подач и приемов-передач. Оказание помощи, объяснение.

Практика: игра в режиме руководитель-ученик. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

#### 8. Групповая работа

Теория: обучение игры пара на пару, смешанные пары

Практика: игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях.

#### 9. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях по графику.

#### 10. О.Ф.П.

Практика: скоростно-силовые упражнения.

### **Тематическое планирование третьего года обучения (216 часов) теория – 48, практика – 168**

#### 1. Физическая культура и спорт

Теория: развитие физической культуры и спорта в стране. Занятие физической культурой и спортом – залог здоровья.

Теория: ознакомить обучающихся с гигиеной одежды, местами занятий, режимом дня, с питанием.

#### 3. Сложные подачи

Теория: исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения и выполнения сложных подач.

#### 4. Накат слева

Практика: тренировка ударов «накат» слева

#### 5. Накат справа

Практика: тренировка ударов «накат» справа

#### 6. Сочетание сложных подач

Практика: тренировка сочетания ударов

#### 7. Подрезка мяча вниз слева, справа

Практика: тренировка подрезкой

#### 8. Подача подрезкой

Практика: тренировка подачи подрезкой

#### 9. О.Ф.П.

Практика: занятие на тренажерах для тренировки мышц, корпуса, ног

#### 10. Отработка навыков игры

Практика: свободная игра на столе.

#### 11. Тренировка тактики игры

Практика: имитация ударов справа, слева

#### 12. Совершенствование тактики игры в разных зонах

Практика: игра на счет одной и трех партий

#### 13. Определение ошибок при игре

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Методические принципы*

Учебно-тренировочное занятие в настольном теннисе строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки.

Принципы	Условия реализации
Единство специальной и всесторонней подготовленности.	Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
Принцип непрерывности	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок.	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
Принцип цикличности тренировки.	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов.
Принцип индивидуализации	форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

### *Методы тренировки*

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

#### Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостноконструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод — характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод — отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения

скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.
- 

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

### ***Средства тренировки***

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных теннисистов, подразделяются на следующие основные группы:

№ п\п	Средство тренировки	Состав
1	Соревновательные упражнения	соревнования в избранном виде спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
2	Специальные упражнения с ракеткой и мячом	упражнения с теннисной ракеткой и мячом.
3	Специально-подготовительные упражнения без теннисного мяча	упражнения, имеющие сходство с игрой в настольный теннис по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4	Общеподготовительные упражнения.	гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

### ***Требования к методике тренировочных занятий с детьми***

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

### ***Методика проведения учебно-тренировочного занятия***

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В

ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку.* Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорнодвигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

*Основная часть* учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста,

состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
  - упражнения, направленные на развитие быстроты;
  - упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
  - упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.
- Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

*Заключительная часть* учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами.

Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

### ***Воспитательная работа***

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

***Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:***

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

***Главные воспитательные факторы:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

- теннисные столы
- ракетки
- теннисные мячи
- сетки для настольного тенниса
- волейбольный, футбольный, баскетбольные мячи
- скакалки
- форма спортивная
- секундомер

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
8. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### по ОФП

№	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки			мальчики		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	210-220	220-230
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	27	36	41
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	25-27	28-30	31-33
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку	30 секунд	30-34	35-39	40-44	-	-	-
		1 минута	-	-	-	85-93	94- 102	103-111

### По технической подготовке

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60
3	Накат справа и слева Поочередно (кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
8	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	7 попаданий	7 попаданий	8 попаданий
9	Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой	10 попыток	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз