МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа утверждена
педагогическим советом
протокол №3
от «17» сентября 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.А. Карпилянская
_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0E6FDEEF97A0B6953F277974DAEA3734
Владелец: Карпилянская Наталья Александровна
Действителен: с 28.04.2023 до 21.07.2024

«17» сентября 2012г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 7-18 ДО 8 лет ОБУЧЕНИЯ

Составитель:
Чудинов Н.В. – тренер-преподаватель
Рыбкина Л.В. - тренер-преподаватель
Сокол Л.П. – тренер-преподаватель
Бейм В.А. - тренер-преподаватель

г. Топки 2012г.

Программа по настольному теннису разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, типовым положением образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г. № 504, приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 12.09.2013г., методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. №325, на основе устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», санитарно-эпидемиологические требования – СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 года.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является мало затратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, 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 половине 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 программе Олимпийский 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.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный 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 спортсмена в настольном теннисе.

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.

Программа по настольному теннису имеет спортивно-оздоровительную направленность, является адаптированной, предназначена для детей и взрослых 8 лет и старше, рассчитана на 3 года обучения.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в формировании у учащихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в настольный теннис.

Цель: создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности

через занятия настольным теннисом.

Основные **задачи**:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
2. Обучение основам техники настольного тенниса;
3. Овладение основными терминами в настольном теннисе;
4. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности;

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, обще и специальной физической, игровой, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся, средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортсменов, включая улучшение состояния здоровья, в том числе физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

- Приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
- Овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, тактики игры в настольный теннис;
- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности теннисистов;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий учащихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.).

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков учащихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ, РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебные группы формируются из числа желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут быть однополые группы и смешанные.

При формировании в одну учебную группу учащихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие - разница в возрасте у учащихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся в групповой форме, с продолжительностью не менее 2-х академических часов и не более 3-х часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе. Рекомендуемый режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Этап подготовки	Год обучения	Мин.возраст зачисления	Мин.число уча-ся	Мак.число час. в нед.	Требования по спорт.подготовке
СОГ	Весь период	8 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Так же используются следующие **формы организации тренировочных занятий**:

1. Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
2. Участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
3. Зачеты, тестирование;
4. Просмотр видеозаписей игр и др.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке;
2. Контрольные и товарищеские игры;
3. Первенства школы, города.

Промежуточная аттестация учащихся проводится два раза в год: текущая и годовая. Итоговая аттестация проводится по окончании этапа подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Данные приведенных ниже таблиц являются примерными для тренеров - преподавателей, так как наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый педагог в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Общее количество часов учебно-тематического плана ежегодно может менять в сторону повышения или понижения в зависимости от календаря на год и расписания занятий.

Годовой учебный план составлен на 36 недель.

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
	1 г.об.
теоретическая подготовка	8
ОФП	82
СФП	15
Техническая подготовка	80
Тактическая подготовка	15
Игровая подготовка	7
Участие в соревнованиях	5
Сдача контрольных нормативов	4
ИТОГО:	**216**

План-схема годичного цикла подготовки игроков в н\теннисе

Виды подготовки	Сен	Окт	Ноя б.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	май	всего
теория	1	1	1	1	1	1	1	1		8
ОФП	10	10	10	7	10	10	7	9	9	82
СФП	2	1	2	1	2	1	3	1	2	15
техническая	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80

тактическая	1	2	1	2	1	2	1	3	2	15
игровая		1	1	1	1	1	1	1		7
соревнования				3			2			5
Контр.исп-ия	2								2	4
Всего:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ, в%

Этап подготовки	Виды подготовки						
	ОФП	СФП	Техника	Тактика	Игровая под-ка	Соревно вания	Всего в %
1 год обучения	40	8	40	8	2	2	100
2 год обучения	38	10	35	13	2	2	100
3 год обучения	36	12	30	15	4	3	100

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерная тематика:

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие настольного тенниса
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занятиям спортом
- Профилактика травматизма в спорте

- Основы техники игры и техники подготовки
- Спортивные соревнования и др.
-

ОФП

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной подготовки. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

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.

СФП

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.

Техническая и тактическая подготовка

Основными педагогическими принципами работы на спортивно-оздоровительном этапе тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-различные виды жонглирования мячом. 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, перебрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту (ниже и выше уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и

левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами и изменением направления; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

-овладение базовой техникой работы ног (после освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов). разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положений ног, разворотов туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра с ударами на столе;

-овладение техникой ударов справа и слева на столе. Упражнения с придачей мячу вращение, имитация ударов накатом, надрезом у зеркала ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, имитация движений с замером времени;

- игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии
- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, одна одним видом удара из двух, трех точек в одной (в разных) направлениях;
- овладение техникой и выполнение подач разными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.

Игровая подготовка

- Игра на счет разученными ударами. Игра накатом, игра срезкой;
- Игра со всего стола с коротких и длинных мячей
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.
- Свободная игра на счет.

Соревнования

- Участие во внутришкольных соревнованиях
- Участие в 2-3 соревнованиях вне ДЮСШ

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов предусматривается 2 раза в год: текущая и годовая. Учащиеся сдают нормативы по ОФП и СФП.

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебная программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки теннисистов. Подготовка проводится на спортивно-оздоровительном этапе, который имеет свои специфические особенности.

Подготовка теннисистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Подготовку игроков необходимо строить с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий в отдельном годичном цикле.

Из года в год интенсивность и объем упражнений возрастает по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, участие в матчевых встречах, в соревнованиях, тестирование, просмотр и разбор учебных фильмов и соревнований и д.р.

Основополагающие принципы: комплексность,преемственность, вариативность.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП и СФП)

№пп.	Тесты	9-10лет Мал.	Дев.	11-12лет Мал.	Дев.	13-14лет Мал.	Дев.	15лет и старше Мал.	Дев.
1.	Дальность отскока мяча	4.55-5.55	4.45-5.4	5.6-6.45	5.44-6.2	6.46-7.45	6.23-6.95	7.48-8.2	6.95-7.67
2.	Бег по «восьмерке», с	32.7-27	36.7-25	26.7-21	30.7-25	20.8-16.2	24.7-17.8	16-11.2	17.6-12.8
3.	Бег вокруг стола, с	23.8-20.2	23.9-22.1	20.1-18.2	22-20.1	18.1-15.7	20-17.6	15.6-13.2	17.5-15.1
4.	Перенос мячей, с	44.5-35	44-37	34.8-31	36-33	30.8-26	32-28	25.8-21	27-23
5.	Отжимание от стола, раз\мин.	36-45	21-30	45-55	31-40	55-67	40-52	68-80	53-65
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз\мин.	21-27	21-27	28-34	28-34	35-47	35-47	48-60	48-60
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45с.	76-94	76-94	95-114	95-114	115-127	115-127	128-140	128-140
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45с.	36-54		55-74		75-87		88-100	
9.	Прыжки в длину с места, см.	114-152	117-136	154-190	137-155	191-215	156-180	216-240	181-205
10.	Бег 60м, с.	11.9-10.95	13-11.5	10.9-10.14	11.45-10.55	10.1-9.14	10.5-9.9	9.1-8.5	9.85-9.25

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. **Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом 45 устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и пападают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером и партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.
2. **Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В-2м, от В до Д-3м, от Д до С-2м и от С до А-2м. Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА-АВ-ВС-СД-ДС-СВ-ВА- АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.
3. **Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.
4. **Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзине для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

5. **Отжимания в упоре от стола:** исходное положение-упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.
6. **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.
7. **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а учащийся начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 сек. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.
8. **Прыжки со скакалкой двойные:** тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.
9. **Прыжки в длину с мета:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.
10. **Бег на дистанции 60 м** проводится по легкоатлетическим правилам.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.выс.пед.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под.ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. -М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований./Ред.-составитель проф. Г.В.Борчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., исп. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.