

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования –  
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята  
педагогическим советом  
МАОУДО ДЮСШ №1  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУДО ДЮСШ №1  
*В.В.Тихонов*  
Приказ №110 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
(общеразвивающая)

*по настольному теннису*

**Направление деятельности:** физкультурно-спортивное

**Возраст обучающихся:** 7 -18 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-составитель:**  
Никитина М.А.  
Зам.директора по УВР;  
Шевчук А.В.  
тренер-преподаватель  
МАОУДО ДЮСШ №1 г. Асино

г. Асино 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Волейбол» построена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области;
- Положением по составлению программ МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области утвержденного приказом от 0109.2018 года №45/1.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** базовый

**Актуальность программы** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля» детям с семилетнего возраста.

Для обеспечения максимально возможной степени **индивидуализации образования** и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся от 7-18 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Общее количество учебных часов- 276, продолжительность программы 1 год.

**Форма обучения** очная, дистанционное - в случае форс-мажорных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме. Учебный год

начинается с 20.09.2021-31.05.2022 г. на 46 недель – 276 часа. Занятия три раза в неделю по 2 академических часа, один час 45 минут, манеж, спортивный зал МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино

**Состав группы 12-25 человек.**

### **Характеристика вида спорта настольный теннис.**

Настольный теннис-вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. Темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 мм.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности подающей ракетки, прежде, чем он непосредственно через сетку или огибая ее, перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 2 набранных очков. Игрок, который первым наберет 11 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков по 10:10 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника. Игра состоит из 5 партий.

Ошибки: неоднократное касание мяча на игровой поверхности, забрасывание мяча (в сетку, за игровое поле), 2-разовый удар по мячу одной стороной, касание туловищем игровой поверхности (за исключением руки, ведущей ракетку) или мяча, касание сетки, движение стола, пропуск мяча, правильно посланного соперником, подача не по правилам.

Парная игра. Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер первого подающего – следующий принимающий и т.д. после каждой партии порядок подачи меняется.

Порядок игры в настольный теннис приведен в приложении 1.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис (далее Программа) является актуальной в силу того, что современное

общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является педагогически-целесообразной.

### **Практическая значимость для детей.**

Настольный теннис носит как оздоровительный, так и спортивный характер. Доступная, простая игра в тоже время является сложным атлетическим видом спорта с разнообразной техникой, тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями. Занятия настольным теннисом требуют высокой физической и психической подготовки. Использование настольного тенниса как средства физической культуры в оздоровительных целях способствует формированию и совершенствованию у детей и подростков жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, четности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения.

**Отличительная особенность Программы** в ее социальной направленности. Программа представляет возможность детям, достигшим 7-18-летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий настольным теннисом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям настольным теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по Программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся настольным теннисом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по данной общеразвивающей программе.

**Цель программы:** всестороннее развитие и укрепление физических способностей детей в ходе занятий настольным теннисом и привитие навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса;
- овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте, гигиене, оказании первой медицинской помощи при травмах, самоконтроле, соблюдении техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

*Воспитательная:*

- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
- формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

*Развивающие*

- развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий настольным теннисом;
- развитие личностных качеств обучающихся (самостоятельность, активность, целеустремленность и др), их интеллектуального потенциала, творческого мышления.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься настольным теннисом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной предпрофессиональной программе.

Срок реализации Программы- **1год.**

**Основными формами** тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

Наполняемость групп определяется на основании требований СанПиН 2.4.4.3172 от 4 июля 2014 г. № 41

*Таблица 1*

**Наполняемость и режим тренировочной работы.**

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс кол-во обучающихся	Объем трен. нагрузки ак. час/нед.	Максимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	10/16	6 час.	276	Прирост показателей ОФП

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта. Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х академических часов.

### **Условия реализации Программы.**

Необходимым условием обучения юных теннисистов является наличие следующего инвентаря и оборудования:

- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- мячи набивные (медицинболлы) весом от 1 до 5 кг;
- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом приведены в приложении 2.

### **Основные критерии реализации Программы:**

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся наряду с освоением базовой техники настольного тенниса;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

### **Способы определения результативности реализации Программы:**

- тестирование по общефизической и технической подготовке

### **Формы подведения итогов.**

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

**Результатом освоения Программы** должен стать следующий уровень физической культуры обучающихся:

*обучающиеся должны знать:*

- общие понятия о физической культуре и спорте; технику безопасности при выполнении игровых упражнений; основные правила настольного тенниса; правила личной гигиены, значение закаливания и режима дня; основы и значение самоконтроля в процессе тренировочных занятий; основы здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм человека.

*Обучающиеся должны владеть:*

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений для мышц туловища, верхних и нижних конечностей;
- основными техническими и тактическими приемами игры в настольный теннис (хватка ракетки, стойка теннисиста, жонглирование мячом на ракетке, откидка справа, откидка слева, простая подача справа и слева).

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Программа рассчитана на 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель- в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельной работы обучающихся.

*Таблица 2*

#### **Учебный план подготовки теннисистов на 46 недель тренировочных занятий (час.)**

Разделы подготовки	Количество часов
Количество учебных недель	46
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	162
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	28
Тактическая подготовка	14
Игровая подготовка	14
Соревновательная подготовка	4
Контрольные нормативы	4
Самостоятельная работа*	-
<b>ИТОГО (акад. часов)</b>	<b>276</b>

- Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.

*Таблица 3*

#### **Соотношение видов подготовки (%)**

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО

Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	10
Тактическая подготовка	5
Игровая подготовка	5
Соревновательная подготовка	1
Контрольные нормативы	1

Таблица 4

**Примерный годовой план распределения учебных часов.**

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1			8
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	14	15	15	14	15	15	10	162
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	42
Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	-	14
Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	14
Соревновательная подготовка					2		2				-	4
Контрольные нормативы	2								2		-	4
<b>ИТОГО</b>	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**Организационно-методические указания.**

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение базовой технике настольного тенниса;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.



- отбор перспективных детей для дальнейших занятий настольным теннисом.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

**Формы:** основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий настольным теннисом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты. Требуется интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за

комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

При осуществлении развития физических качеств обучающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества (табл.5)

Таблица 5

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					

Обучение технике настольного тенниса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: хватка ракетки, стойка теннисиста, жонглирование мячом на ракетке, откидка справа, откидка слева, простая подача справа и слева.

Во время обучения технике игры в настольный теннис следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база- такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения настольному теннису органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных теннисистов целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных теннисистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений- игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение- простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс

методик позволит определить: а) состояние здоровья занимающегося; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

## **Программный материал по теоретической и практической подготовке.**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

*Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья*

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Тема 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России.*

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

*Тема 3. Техника безопасности на занятиях.*

Основные причины травматизма при занятиях настольным теннисом. Оказание первой помощи при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Значение закаливания для юных спортсменов. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

*Тема 5. Основы здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм человека.*

Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек. Воздействие физической нагрузки на основные органы и системы организма.

*Тема 6. Основы техники и тактики игры.*

Основной сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Основное содержание тактики игры и тактической подготовки.

*Тема 7. Правила соревнований в настольный теннис.*

*Тема 8. Основы морально-психологической подготовки юного спортсмена.*

Воспитание личностных качеств средствами тренировки, ответственности за свои поступки, воспитание трудолюбия в процессе тренировок, формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

### **Физическая подготовка.**

**Физическая подготовка**- это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

**Общезфическая подготовка**- это педагогический процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Задачи:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств- силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Таблица 6*

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в настольный теннис.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу

движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### **Средства ОФП:**

- упражнения на развитие координационных способностей, ориентировке в пространстве;
- упражнения на развитие силовых качеств;
- упражнения на развитие скоростных качеств;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие гибкости

Развитие силы. Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты, выносливости. Поэтому увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты. Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе ) 03-05 секунды. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры («крутиловка» вчетвером или втроем), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями теннисисту нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Развитие ловкости. Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние в 4-5 м и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путем занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой, подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой.

Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приемов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочередно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

#### Комплексные упражнения.

для развития быстроты и ловкости:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег ( 30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии);
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.



Развитие выносливости. Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие гибкости. Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Примеры упражнений на развитие общих физических качеств приведены в приложении 3.

Примеры подвижных игр приведены в приложении 4.

**Специальная физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранной спортивной дисциплине.

Задачи:

1. Развитие физических способностей, необходимых в настольном теннисе.

2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в настольном теннисе.
3. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в условиях соревновательной деятельности.

### **Средства СФП:**

- соревновательные упражнения
- специально-подготовительные упражнения.

### Специально-подготовительные упражнения:

- имитационные передвижений в игровой стойке вправо-влево и назад-вперед;
- прыжки, шаги и выпады по сигналу;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу;
- упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой;
- вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- удары слева и справа у тренировочной стенки;
- имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа;
- упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;
- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Технико-тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в настольном теннисе.

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой 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 с одной руки на другую. Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами 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 на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке- серийные удары, одиночные удары;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

- многократное повторение ударного движения на различных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий-одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, назад-вперед, по «треугольнику»-вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад;
- имитация ударов с замером времени-удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером- игра одним или двумя ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами;

- игра накатом-различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой-различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «крутиловка», «вертушка», «один против всех», «крутиловка» с тренером и др.

### **Игровая подготовка.**

#### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

#### Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

#### Игровые спарринги:

- 1x1, 1x2, 2x2

### **Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям настольным теннисом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю (совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления);
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Тренер должен использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных спортсменов и др.

Так, в водной части тренировочного занятия используют методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части- методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить,

что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

## **Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.**

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при неисправных ракетках
  - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

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

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. Не вести игру влажными руками.

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

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

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

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить

тренеру-преподавателю.

### **Участие в соревнованиях**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие во внутришкольных первенствах по ОФП и СФП, а также во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих теннисистов к подготовке к соревнованиям более высокого ранга.

Участие в соревнованиях по настольному теннису проводится при согласии обучающихся. Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др.

### **Восстановительные мероприятия.**

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.
- 

### **Самостоятельная работа.**

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису Программой предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

**Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:**

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием обучающихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;



В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **Медицинский контроль.**

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям настольным теннисом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

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

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям настольным теннисом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.



## Педагогический контроль.

### Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь).
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала.
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Низкий уровень физической подготовленности не может являться основанием для прекращения обучения по Программе.

### Нормативы по общей физической подготовке.

Для осуществления контроля за развитием физической подготовленности в начале и конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа проходят тестирование на определение следующих физических качеств:

**\* скоростные** бег 30 м

-из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

*Инвентарь: секундомер*

**\* координационные** челночный бег 3x10 м

-испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка. Результат фиксируется в секундах

*Инвентарь: секундомер, стойки.*

**\* скоростно-силовые** прыжок в длину с места

-из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта в сантиметрах. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.*

**\* силовые** сгибание и разгибание рук в упоре лежа

-и. п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Результат засчитывается, когда испытуемый коснувшись грудью

пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество раз.

Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 7

### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Примечание:

1. Сдача нормативов по технической подготовленности проводится в конце учебного года с целью контроля за усвоением программного материала в разделе «техническая подготовка». Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля обучающегося.

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Ромагин А.Н. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.: ФиС, 2000.

5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
7. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. -№ 10.
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
10. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. ГЦОЛИФК. - М., 1991.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

3. Балайштите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Богушас М. -В. М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
8. Матыцини О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. -М.: РГАФК, 1995
9. Серова Л.Ж., Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой. -Л.: Литиздат, 1989.
- 10.Шпра С. У меня секретов нет. Техника / С.Шпра//Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис».-М.,1998

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Определения**

- «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре
- «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех

пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка

- «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан
- «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан
- «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше
- «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

### Порядок игры

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

### Подача



Подача в исполнении Александра Шибаяева

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и находиться за пределами концевой линии края стола;

- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

### ***Переподача***

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

### **Возврат**

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника (сразу или после касания комплекта сетки).

### **Начисление очков**



Судья в настольном теннисе ведет счёт очков на соревнованиях

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата мяч, до удара соперника, коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- соперник мешает мячу;
- соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры (см. раздел «Ракетка»);
- соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

- соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече, кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
- как обусловлено правилом активизации игры.

Существуют дополнительные пункты правил для игроков в инвалидных колясках.

### **Правило активизации игры**

Вводится, если партия не заканчивается в течение 10 минут и в партии разыграно менее 18 очков, либо в любой момент по обоюдному согласию игроков. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после 13 правильных возвратов очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

### **Парная игра**

Дворовая парная игра

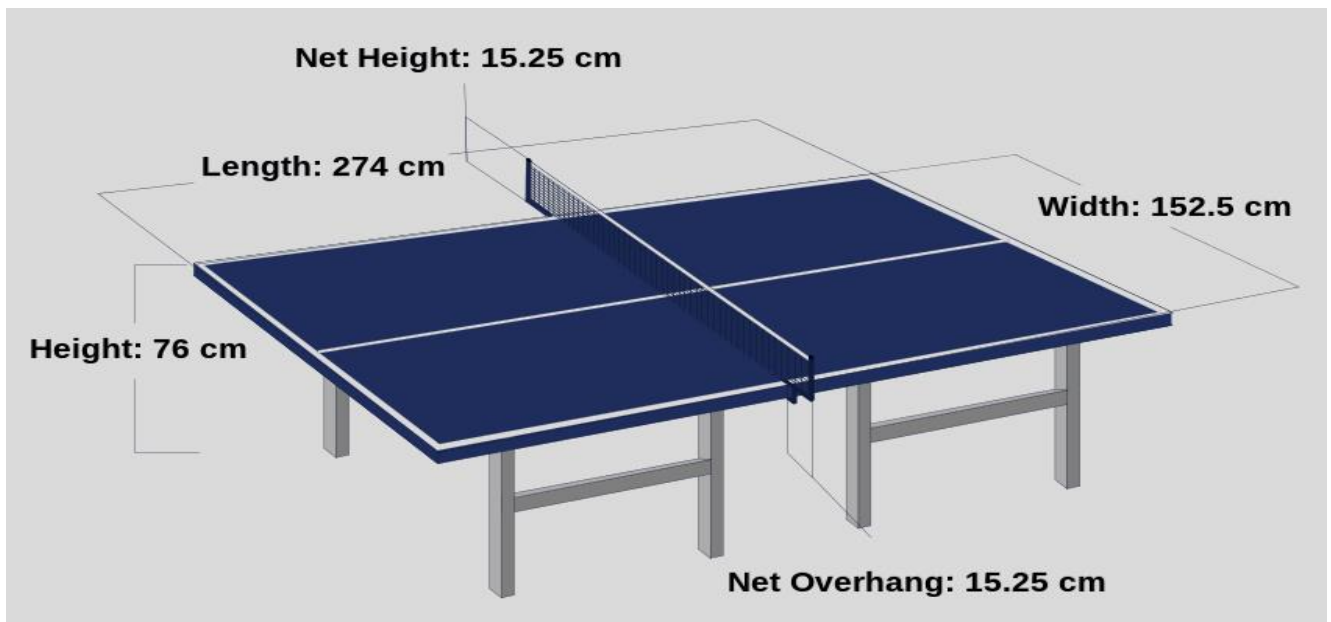
В парной игре действуют следующие дополнительные правила:

- Стол разделён вдоль белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и правую зону половины соперника (относительно подающего и его соперника соответственно), другими словами, мяч должен быть подан по диагонали.
- Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий — партнёром принимающего

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом.**

#### *Стол*



Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см.

Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

### *Сетка*

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.

Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За боковые линии стола сетка не должна выступать более чем на 15,25 см

## *Мяч*



### 40-мм мячи для настольного тенниса

Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. Начиная с 2007 года мячи другого цвета на международных соревнованиях не используются. До 2003 года применялись мячи диаметром 38 мм; причина увеличения размера — слишком большая скорость мяча, вызывавшая неудобства для судейства и не способствовавшая зрелищности игры.

По тем же причинам в 2012 году, после ОИ в Лондоне, планировалось ввести новые мячи, однако нововведение было перенесено на 2014 год, так как производителям не удалось сделать достойную замену (новые мячи были неровные и быстро ломались). Предполагалось, что диаметр мяча будет составлять 42—44 мм, однако такой мяч так и не был введен в игру.

6 февраля 2014 года Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) сообщила о принятии нового мяча для настольного тенниса из пластмассы вместо целлулоида. Новый мяч маркирован обозначением «40+», его диаметр немного больше 40 мм. Новый мяч стал обязательным для официальных мировых соревнований с 1 июля 2014 года. Другие соревнования по решению организаторов этих соревнований могут проводиться как с новым пластиковым мячом, так и с целлулоидным. Введение пластикового мяча вызвало ряд протестов у спортсменов-любителей из-за хрупкости первоначальных образцов нового мяча и их повышенной стоимости.

Летом 2014 года появились сведения о введении двухцветного, бело-оранжевого мяча для настольного тенниса. Впервые этот мяч был официально протестирован в китайской суперлиге в августе 2014 года. В мае 2015 года генеральная ассамблея ИТТФ должна принять решение о использовании такого мяча на всех официальных соревнованиях.

## *Ракетка*

В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон (при использовании игровой хватки «перо» иногда одна из сторон ракетки накладки не имеет, в этом случае во время игры эта сторона использоваться не должна). Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными и должны различаться цветом.

Основание ракетки изготавливается из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана, карбона и других материалов. Накладка обычно состоит из двух слоёв: наружного из резины (topsheet) и внутреннего из губки (sponge). Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы). Губки



бывают разной жёсткости и измеряются в градусах — от 35° (мягкие) до 47° (жёсткие). Иногда губку не используют и наклеивают резину прямо на основание.

Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок или тренер игрока выбирают основание и накладки по отдельности. В специализированных магазинах резина (topsheet) и губки (sponge) также могут продаваться и собираться отдельно.

Согласно правилам ИТТФ, основание ракетки должно хотя бы на 85 % состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких накладок игнорировать вращения мяча соперника.

В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

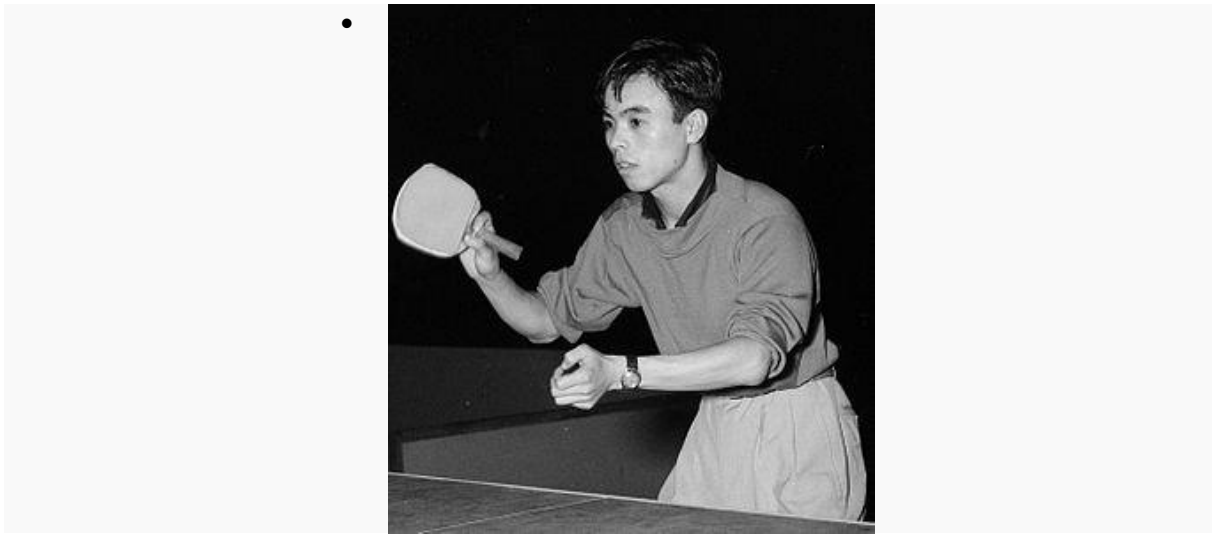
Способ, которым игрок держит ракетку в руке, называется «хватка». Основные виды хватки — это «европейская» и «азиатская». Азиатскую хватку также называют «хваткой пером». Хватка пером в свою очередь подразделяется на китайскую и японскую



Европейская хватка ракетки в исполнении Владимира Самсонова



Азиатская хватка пером в исполнении Ма Линь (китайский стиль)



Азиатская хватка пером в исполнении Ichiro Ogimura (японский стиль)

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Примеры упражнений для развития общих физических качеств.**

### *1. Упражнения для развития ловкости и быстроты.*

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;
- г) две команды, По сигналу занимающиеся бегут к предметам ( теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

### *2. Упражнения для развития гибкости.*

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### *3. Упражнения для развития координации.*

#### **А. Акробатические.**

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков ( в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

#### **Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.**

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушинный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

### *4. Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

### *5. Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

### **Примеры подвижных игр.**

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Игра: (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется-делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки)

Обозначаются три квадрата. Один 10х10, два 5х5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше- тот и выиграл.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берет за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм).

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя

за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.)

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.)

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку- очко.

## ОГЛАВЛЕНИЕ.

<b>Пояснительная записка</b>	
<b>Учебный план</b>	
<b>Методическая часть</b>	
Организационно-методические указания	
Программный материал по теоретической и практической подготовке	

<i>Теоретическая подготовка</i>	
<i>Физическая подготовка</i>	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<i>Игровая подготовка</i>	
Психологическая подготовка	
Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом	
Участие в соревнованиях	
Восстановительные мероприятия	
Самостоятельная работа	
Воспитательная работа	
<b>Система контроля и зачетные требования</b>	
Медицинский контроль	
Педагогический контроль	
<b>Информационные источники</b>	
<b>Приложения</b>	