

Принята на заседании  
методического (тренерского) совета  
от «30» августа 2022г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБУ ДО ДЮСШ №1  
от «01» сентября 2022г. № 1/42

Липаткин В.Н.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
по виду спорта «Настольный теннис»  
(для групп начальной подготовки)**

Срок реализации: 3 года  
Программа рассчитана на обучающихся  
в возрасте от 7 до 18 лет

Авторы-составители: Рыбальченко  
А.Ю., Луцив М.И., тренеры-  
преподаватели по настольному теннису

Ростовская область  
г. Константиновск  
2022 год

# Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	11
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Настольный теннис».....	11
2.4. Режим тренировочной работы.....	12
2.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Настольный теннис».....	12
2.6. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.....	12
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
3. Учебный план.....	13
4.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	19
4.3. Избранный вид спорта.....	23
4.4. Тематическое планирование для групп начальной подготовки первого года обучения.....	26
4.5. Теоретическая подготовка.....	27
4.6. Тактическая подготовка.....	31
4.7. Программный материал по теоретической подготовке.....	33
5. Методическая часть.....	34
5.1. Планирование тренировочного процесса.....	34
5.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	37
5.4. Направленность учебно-тренировочных занятий.....	38
5.5. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	39
5.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	41
5.7. Медицинский контроль.....	44
5.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	45
5.9. Инструкторская и судейская практика.....	46
5.10. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	48
5.10.1. Развитие творческого мышления.....	49
5.11. Воспитательная работа.....	50
5.12. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.....	51
6. Система контроля и зачётные требования.....	53
6.1. Нормативные требования по физической подготовке.....	55
6.2. Нормативы общей и специальной физической подготовленности теннисистов (юноши).....	55
6.3. Нормативы общей и специальной физической подготовленности теннисистов (девушки).....	56
6.4. Методические рекомендации по проведению тестирования.....	56

6.5. Требования к результатам освоения программы.....	58
7. Литература.....	62
Приложение №1.....	64

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) Муниципального

бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федерального закона от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Указа Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р.;

- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Государственной программы РФ «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020);

- Ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности», утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021г. № Р – 126;

- Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ №1;

В Программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

**Краткая характеристика вида деятельности.** Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчёрка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

**Актуальность.** Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью тренера – преподавателя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

У настольного тенниса есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так систематические учебно-тренировочные занятия данным видом спорта оказывают влияние на всесторонне развитие организма обучающихся, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Учебно-тренировочное занятие настольного тенниса рассматривается нами как средство повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающих в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа по виду спорта «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

**Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:**

- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Цель Программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших

выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

**Программный материал предполагает решение следующих основных задач:**

**1. Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры.

**2. Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности, необходимые для игры в настольный теннис;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

**3. Воспитывающие:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактические мероприятия по снижению преступности среди подростков, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических знаний, обязательное выполнение учебно-



тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики.

Важнейшее требование к проведению учебно-тренировочных занятий – это дифференцированный подход к обучающимся, учёт их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной Программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов настольного тенниса и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность и прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на учебно-тренировочных занятиях настольным теннисом в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных особенностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для достижения данной цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод и соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

В основу методики физической подготовки по программе «Настольный теннис» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся.

Форма организации детей на учебно-тренировочном занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма – учебно-тренировочное занятие, по плану предусмотрены открытые занятия, обучающие игры, товарищеские встречи, турниры, соревнования различных уровней.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятия: проводятся согласно утвержденному расписанию спортивной школы, в которой реализуется данная Программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Для наиболее эффективной подготовки юных спортсменов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в спортивной школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису и прохождение через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков в рамках избранных систем игры.

Обучающихся распределяют в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Программа разработана с учётом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Настольный теннис» группы начальной подготовки в возрасте от 7 до 18 лет.

## **2. Нормативная часть**

Приём на отделение настольного тенниса по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. Порядок и сроки проведения устанавливаются спортивной школой самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 17 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	10-16

## **2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».**

Таблица №2

Разделы подготовки	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
1	2	3
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6

## **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Настольный теннис»**

Таблица №3

Виды соревнований	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборные	-	-
Основные	2	4
Количество встреч	20	30

## 2.4. Режим тренировочной работы

Обучающихся распределяют в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Учено-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- повышение качества отбора обучающихся с высоки уровнем развития способностей к настольному теннису и прохождения через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков в рамках избранных систем игры;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

## 2.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Настольный теннис»

Таблица №4

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

## 2.6. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156	156

Порядок формирования групп спортивной подготовки по настольному теннису определяется организацией самостоятельно.

С учётом специфики вида спорта «Настольный теннис» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Настольный теннис» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивная школа осуществляет обеспечение настольного тенниса спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом обучающихся к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объёмах, установленных учредителем образовательной организации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	комплект	3
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	60

## **3. Учебный план**

Учебный план многолетней подготовки юных теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки теннисистов по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Учебный план содержат следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта;
- соревнования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- учёта особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «Настольный теннис», а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности, преобладания технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости, использования оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них – 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера-преподавателя, с учётом:

- количества занятий в неделю
- количества часов отведённых на одно учебно-тренировочное занятие
- наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

#### **4. Содержание и методика работы по разделам, этапам подготовки**

##### **4.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание этого раздела Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

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

В таблице №7 представлен рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Таблица № 7

#### **Тематический план по теоретической подготовке на этапах многолетней подготовки**

№ п/п	Тема	Количество академических часов		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Техника безопасности на занятиях	2	2	2
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2
3	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	2
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	-	2	2
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	3	3	3
7	Профилактика травматизма в спорте.	3	2	2
8	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2	2
9	Планирование и контроль спортивной	2	2	2

	подготовки.			
10	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2
11	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2
12	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	2
13	Спортивные соревнования.	2	2	2
14	Установка на игру и разбор результатов игры.	-	8	8
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### Темы:

#### Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя. Техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при работе с различным инвентарем (на каждом учебно-тренировочном занятии). Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

#### Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для учебно-тренировочных занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

#### Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим



дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

#### Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая

подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

#### Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

#### Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

### Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил ь игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

### Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

### **4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

#### Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений), особое внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости;
- повышать уровень скоростной и аэробной выносливости;
- создание условий успешной специализации в настольном теннисе.

#### Средства общей физической подготовленности

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

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

На протяжении всей многолетней спортивной подготовки, применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группах начальной подготовки, но при этом увеличиваются объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий и шире используются специальные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения**

Таблица № 8

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!»;
---------------------	---

	<p>«Стой!» и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;</li> <li>- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;</li> </ul>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</li> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</li> <li>- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).</li> </ul>
с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);</li> <li>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной);</li> <li>- с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование);</li> <li>- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.</li> </ul>
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);</li> <li>- штанга (с УТГ- 3г. обучения);</li> <li>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы,</li> </ul>

	вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Игры	- с мячом; - на внимание и быстроту реакции; - игры на местности; - эстафеты встречные и круговые.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной спортивной дисциплине. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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 развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести
- упражнения для повышения игровой ловкости
- упражнения для повышения специальной выносливости
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств
- упражнения с отягощениями

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

### **4.3. Избранный вид спорта**

Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки –1, 2, 3-го года обучения).

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к учебно-тренировочным занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к учебно-тренировочным занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### **1. Техническая подготовка**

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой 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, 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 (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног. 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 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-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу 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 после его отскока от пола; 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 половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

- 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 передвижений и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени;

- удары справа, слева и сочетание.

## 2. Тактическая подготовка

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером) : направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом: различные варианты по длине полета мяча, направлениям 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; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

#### **4.4. Тематическое планирование для групп начальной подготовки первого года обучения**

Таблица №9

№ п/п	Название темы	Академические часы
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1
2	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
4	Изучение хваток.	1
5	Изучение выпадов.	1
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
9	Игра-подача.	1
10	Обучение подачи «Маятник».	1
11	Учебная игра с элементами подач.	1
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
14	Учебная игра с изученными элементами.	1
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
19	Соревнование в группах.	1
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1
22	Обучение техники «наката» в игре.	1
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1

24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
29	Применение «подставки» в игре.	1
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
36	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.	1

#### **4.5. Теоретическая подготовка**

##### **Учебный план по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить юных теннисистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкам как элемент практических занятий.

##### **Учебный план по теоретической подготовке**

Таблица №10

№ п/п	Тема	Начальная подготовка	
		1 год (в академических часах)	2 год (в академических часах)
1	Физическая культура и спорт в России.		1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1
5	Гигиенические требования к	1	1

	занимающимся спортом.		
6	Профилактика травматизма в спорте.	1	1
7	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1
8	Планирование и контроль подготовки.	1	1
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	1
11	Физические качества и физическая подготовка.	1	1
12	Спортивные соревнования.	1	1
13	Установка на игру и разбор результатов игры.		12
Всего часов:		10	24

### **«Физическая культура и спорт в России».**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

### **«Состояние и развитие настольного тенниса в России».**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

### **«Гигиенические требования к занимающимся спортом».**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **«Влияние физических упражнений на организм спортсмена».**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

#### **«Общая характеристика спортивной подготовки».**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### **«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального

возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

#### **«Планирование и контроль спортивной подготовки».**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### **«Физические способности и физическая подготовка».**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

#### **«Основы техники игры и техническая подготовка».**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### **«Основы тактики и тактическая подготовка».**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика

подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### **«Спортивные соревнования».**

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### **«Установка на игру и разбор результатов игр».**

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера.

#### **4.6. Тактическая подготовка**

Таблица №11

#### **Виды подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки
1	ОФП	30
2	СФП	20
3	Техническая	25
4	Тактическая	10
5	Игровая	10
6	Соревнования	5

#### **Физическая подготовка**

## **Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей**

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

### **Базовая техника**

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой 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, 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 половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание исходных для ударов основных позиций, а также их имитация:

- положение ног, разворот 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 (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения обучающимися техникой ударов по мячу на столе из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; 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 половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- 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, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

#### **Базовая тактика.**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в разных направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям 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; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

#### **4.7. Программный материал по теоретической подготовке**

##### **Теоретическая подготовка**

Форма теоретических занятий: беседы, лекции, семинары.  
Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Таблица № 12

№ п/п	Наименование тем
-------	------------------

1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человек
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена
6	Самостоятельные занятия дома и их значение
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса

## **5. Методическая часть**

### **5.1. Планирование тренировочного процесса**

Основной **формой** организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочному занятию предъявляются основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования.

Длительность учебно-тренировочного занятия колеблется от 35-45 мин до трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

#### **Подготовительная часть**

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи учебно-тренировочного занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания):
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач)
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако, для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно. Следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц повторение упражнений 8-12 раз;
- упражнения статического характера (5-10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3-5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин. перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

### **Основная часть**

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости решают во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%.

#### **Заключительная часть**

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности. ЧСС на конец учебно-тренировочного занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец:

110-150 уд/мин – незначительное утомление,

150-180 уд/мин – значительное утомление,

180-200 уд/мин – резкое утомление.

#### **5.2. Программный материал**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

#### **Подготовительный период**

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисиста; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

#### **Соревновательный период**

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как

ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

### **Переходный период**

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август, включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер-преподаватель сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты учебно-тренировочных занятий.

### **5.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение соответствует лицензионным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки с целью достижения планируемых результатов освоения рабочей программы по виду спорта «Настольный теннис».

Спортивная тренировка юных теннисистов, в отличие от тренировки взрослых спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами в первый год обучения не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов (этап начальной подготовки);

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3. В процессе всех лет учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием;

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

#### 5.4. Направленность учебно-тренировочных занятий

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах подготовки заключается в примерном равенстве часов, отводимых на физическую, технико-тактическую и игровую подготовку.

#### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Таблица № 13

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные особенности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определённые соматические и морфофункциональные особенности.

#### Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к учебно-тренировочным занятиям настольным теннисом детей;
2. Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливания организма;

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

### **5.5. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях игровыми видами спорта, в том числе настольным теннисом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации учебно-тренировочных занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале.

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в обучающихся, находящихся рядом с ним. Поверхность покрытия спортивного зала должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

В настоящее время находят широкое применение в практике учебно-тренировочных занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя. Внедряя в практику учебно-тренировочных занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимися: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса. К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

#### **Общие требования к безопасности:**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом;

2. При осуществлении учено-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивные играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке;

4. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

5. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

6. В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

#### **Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:**

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надёжность крепления столов для настольного тенниса и другого спортивного инвентаря. Проверить отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви.



5. Провести разминку.

### **Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий**

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. На занятиях настольным теннисом *запрещается*:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения присутствия тренера-преподавателя.

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

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщать об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщать об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкциям по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

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

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

### **5.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

#### **Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов,

предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация

тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

2. Психологические – обучение приёмам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна и др.).

**Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;

- внушенный сон;

- комфортные условия быта и отдыха;

3. Гигиенические средства восстановления – требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам учебно-тренировочных занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Медико-биологическая система восстановления включает:**

- оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

### Внешние признаки утомления

Таблица №14

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

### Оценка самочувствия

Таблица №15

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается	8

	как хорошее	
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках.	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное учебно-тренировочное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок

Из дополнительных средств восстановления применяют водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учётом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

### **5.7. Медицинский контроль**

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся спортивной школы осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут систематический учёт медицинских осмотров обучающихся групп начальной подготовки, осуществляемый два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов (хирурга, окулиста, педиатра).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **5.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещённые вещества и методы соревновательный и вне соревновательные периоды.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодёжи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учёт информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

### **План антидопинговых мероприятий**

Таблица № 16

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирования
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы

Принимать запрещённые вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

#### **5.9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру учебно-тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой. Подвижные игры – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его обучающегося, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру-преподавателю готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности. Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер-преподаватель вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в учебно-тренировочных занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
4. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участие в судействе официальных городских соревнований в судьи-счетчика.
3. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

### **5.10. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям настольным теннисом;
- воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательного одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

**Психологическая подготовка** юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

**Основными задачами психологической подготовки являются:**

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

**К числу главных методов психологической подготовки** относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации чрез игру.

В программу учебно-тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.



**В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:**

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определённым видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становления личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности, прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

#### *5.10.1. Развитие творческого мышления*

Как и в любом игровом виде спорта в настольном теннисе очень велика потребность в творчестве, являющимся фундаментом для реализации инициативных комбинаций, непредсказуемых для соперника.

Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает, незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

Физические упражнения требуют от обучающегося активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые тренером-преподавателем в своей работе с обучающимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

#### **5.11. Воспитательная работа**

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

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, методическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе спортивной школы в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Также необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у теннисистов. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная тренером-преподавателем специально, имеет целью пробудить у обучающегося познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая обучающихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, тренер-преподаватель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления, что впоследствии сказывается в соревновательной деятельности, когда необходимо быстрое решение нестандартных игровых ситуациях.

#### **5.12. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

## **6. Система контроля и зачётные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

**Цель контроля** – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся настольным теннисом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Управление спортивной подготовкой обучающихся предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется не посредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям;

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочным занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости учебно-тренировочных занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль состояния обучающихся осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья обучающихся;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной (общеразвивающей) программе.

### 6.1. Нормативные требования по физической подготовке

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

### 6.2. Нормативы общей и специальной физической подготовленности теннисистов (юноши)

Таблица №18

№	Тесты	Возрастные группы			
		НП1 (8 лет)		НП (2 и 3 год) 9-10 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег на 10 м, с.	-	-	-	-
2	Бег на 30 м, с.	5,51-5,6	1-10	5,20-5,40	11-31
3	Бег 60 м, с.	-	-	-	-
4	Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз	15-20	1-12	21-27	13-31

5	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	35-40	1-11	41-50	12-30
6	Прыжки через скакалку за 45 с, кол-во раз	-	-	-	-
7	Прыжки в длину с места (см)	103-113	1-11	114-152	12-31
8	Отжимание от стола, кол-во раз	25-35	1-11	36-45	12-30
9	Бег по "восьмерке", с.	43-33	1-11	32,7-27	12-31
10	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,8-20,2	12-30
11	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30

### 6.3. Нормативы общей и специальной физической подготовленности теннисистов (девушки)

Таблица №19

№	Тесты	Возрастные группы			
		НП-1 (8 лет)		НП (2 и 3 год) 9-10 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег на 10 м, с.	-	-	-	-
2	Бег на 30 м, с.	5,9-5,8	1-11	5,8-5,7	11-31
3	Бег 60 м, с.	-	-	-	-
4	Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз	15-20	1-12	21-27	13-31
5	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	30-35	1-11	40-45	12-30
6	Прыжки через скакалку за 45 с, кол-во раз	-	-	-	-
7	Прыжки в длину с места (см)	106-116	1-11	117-136	12-31
8	Отжимание от стола, кол-во раз	10-20	1-11	21-30	12-30
9	Бег по "восьмерке", с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31
10	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30
11	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30

### 6.4. Методические рекомендации по проведению тестирования 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.

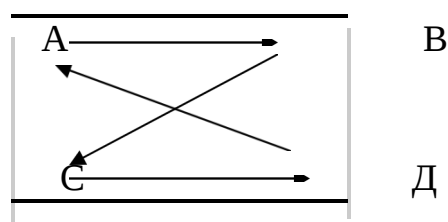


### **Подъём из положения лёжа в положение сидя:**

Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . 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 течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

### **Бег по «восьмерке»**

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скольльзящим 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.

### **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.

### **Перенос мячей:**

Выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке 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 скольльзящим 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.

### **Прыжки со скакалкой одинарные:**

По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с либо за 30с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

#### **Прыжки в длину с места:**

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.

**Бег на дистанцию 10, 30,60 м** проводится по легкоатлетическим правилам.

### **6.5. Требования к результатам освоения программы**

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших учебно-тренировочных занятий по виду спорта настольный теннис.

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни. В Программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- **коммуникативных:** общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

- **волевых:** целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

- **нравственных:** целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

**Показателями результативности Программы являются:**

- повышение роли атлетической подготовки, направленность которой определяется морфофункциональными и психологическими особенностями обучающихся;

- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;

**Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности обучающихся по итогам реализации Программы, являются:**

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- успешность игровой деятельности.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- профилактика асоциального поведения;
- коррекция психофизического развития;
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

**Условия реализации Программы**

Настоящая Программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов не только в настольном теннисе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

**Требования к знаниям и умениям**

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

**После первого года обучения обучающиеся будут знать:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

**Будут уметь:**

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

**По окончании второго и третьего года освоения Программы обучающиеся будут знать:**

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табакокурения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

**Будут уметь:**

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;

- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (внутришкольные, городские муниципальные, районные, областные);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

**Требования к спортивным результатам в настольном теннисе**

Таблица №20

Этап	Год обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	3 юношеский
	3 год	3 юношеский

## 7. Литература

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва, 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
6. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. – М., 2000.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Барчукова В.М., Богущас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
10. Барчукова Г.В., В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
11. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
13. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
14. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
16. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
17. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.

18. Матьцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матьцин. — М., 2001.

19. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.

20. Худец Р.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.сангл- М.: ВистаСпорт, 2005.

21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

22. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации-Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

## **Подвижные игры для групп начальной подготовки**

### **Основные физические качества обучающихся настольным теннисом Быстрота**

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты – скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью. Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%. Проявления быстроты движений тесно связаны с уровнем развития *силы*, от которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять *внимание воспитанию силовых способностей*.

### **Силовые способности**

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым



движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме. В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются. Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае – укороченному, – скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх. При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как *координация*.

### **Координационные способности**

**Координация** – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация – это сложное, комплексное качество, от которого результат зависит на 13,5%. У теннисистов оно проявляется, *во-первых*, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Но и его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит,

режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти условия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра. Например, он дует то в спину – и тогда, если теннисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо – в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена. *Во-вторых*, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия – это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче. *В-третьих*, ловкость теннисистов будет проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту – мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. *В-четвертых*, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать – его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке. Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

### **Гибкость**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%.

Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх – назад - в сторону, затем опускается за спину и лишь, потом выносится навстречу мячу. Затруднены будут выполнения и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости. При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее. Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недостижимых мячей. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов. Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается. Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 ч. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов в места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм. По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет. При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости. Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален. Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения по

определенному адресу. Или первым выполнить удар-подачу-нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата. Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

### **Выносливость**

**Выносливость** – это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость – это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. *Общая выносливость* – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более – от лактатной анаэробной производительности.

### **Упражнения для воспитания физических качеств (для всех возрастных групп) Упражнения для воспитания силовых способностей**

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

#### **Упражнения с преодолением собственного веса:**

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища, лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

**С набивными мячами (вес до 1 кг):**

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

**С гантелями (вес до 0,5 кг):**

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и

разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

**С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец, которого укреплен постоянно:**

-лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку – со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

**Упражнения для воспитания скоростных качеств**

**Быстрота реакции:**

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замахи;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

#### **Частота шагов:**

- бег на месте =10с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

#### **Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:**

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), – бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

#### **У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:**

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

#### **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор, лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали – вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед – прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед
- прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

### **Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;**

- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 3600 и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На учебно-тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета – справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать – сыграть в лета, снова сесть и т.д.;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

### **Упражнения для воспитания гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны – вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, – потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

**Упражнения для воспитания выносливости:**

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

**Вариант № 1**

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».

3. Из положения лежа на животе – руки вверх, прогнуться.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

**Вариант № 2**

1. Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. (Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

**Вариант № 3**

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.



3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

### **Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей**

#### **Перетягивание соперника**

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

#### **Единоборство**

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. То же самое выполнить левыми руками.

#### **Борьба в цепи**

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде сходятся на средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занимает место между двумя играющими другой команды. Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть соперников за крайнюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника, допустившие разрыв, выходят из игры.

#### **Перетяни противника**

Провести на земле прямую линию длиной в четыре шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки их правых ног соприкасались. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть «противника» к себе, в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты. Можно применять и такую игру, как «Петухи» (см. раздел «Координационные способности»).

### **Качели**

Став спиной к спине, взять другу друга под руки. Кланяясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, ухватиться за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку.

## **Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей**

### **Разведка**

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» – не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

### **Защита**

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить булаву. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки. Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

### **Бегуны**

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда – «бегуны», другая – «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» – внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться. Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит

большее количество «бегунов». При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество занимающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов». Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

### **Салки**

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

### **Вороны и воробьи**

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте. Играющие делятся на две команды: одна из них – «вороны», другая – «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу. Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу. Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней. Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те, достигнут черты. *Примечание.* В каждой команде может быть и по одному человеку.

### **Эстафеты**

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера

### **Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей**

#### **Кто вперед**

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

#### **Поймай палку**

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

### **Подсечка**

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двумя играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки. В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами. Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

### **Шнырок**

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

### **Самый ловкий**

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала. То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

### **Рыбалка**

1. Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но, не дав ей упасть) по очереди каждой булав. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.

2. Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булав. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала. Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее время выполнения.

### **Эстафета**

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта. Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени. В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;

б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правой), и на оборот.

### **Петухи**

Начертить круг диаметром «2 м. Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друг друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую. Сохранить равновесие. Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие. Исход борьбы решается в трех попытках.

### **Заколдованный круг**

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

### **Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости**

#### **Шагни через палку**

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад. Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

#### **Поднять мяч**

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

### **Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости**

#### **Эстафета**

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву

и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинается второй номер команды и т.д. Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной – вперед, на другой – возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

### **Сороконожка**

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

### **Ловля парами**

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

### **Футбол с набивным мячом**

Две команды по 4-6 человек в каждой играют на 74 теннисной площадке в маленький набивной мяч (= 1 кг). Обязательное условие – одной рукой касаться пола. Правила игры сходны с правилами игры в футбол. Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости. При работе со спортсменами на подэтапе спортивного совершенствования учебно-тренировочного этапа занятия по физической подготовке могут проводиться как комплексно, так и по принципу избирательной направленности. Все большее место в комплексном проведении занятий начинает занимать вариант последовательного решения задач. В этом случае при составлении планов тренировочных занятий следует помнить о взаимодействии эффектов после работ различной направленности. Он может быть положительным – в этом случае последующая работа увеличивает эффект предыдущей, нейтральным – последующая работа почти не влияет на эффект предыдущей и отрицательным – последующая работа снижает эффект предыдущей.

Ниже приводим основные варианты возможных сочетаний:

1. Воспитание скоростных способностей, воспитание силовых способностей, воспитание аэробной выносливости.

2. Воспитание координационных способностей, воспитание аэробной выносливости.

3. Воспитание алактатной анаэробной выносливости (t раб. до 10 с), воспитание аэробной выносливости.

4. Воспитание лактатной анаэробной выносливости (t раб. ~ 30 с -3 мин), воспитание аэробной выносливости.

5. Воспитание скоростных способностей, интегральная подготовка. Выбор средств и методов воспитания физических качеств должен решаться в зависимости от уровня тренированности спортсмена, места занятия в тренировочном процессе, т.е. в каждом конкретном случае строго индивидуально

#### **Подвижные игры для групп начальной подготовки**

##### **«Не дай мячу скатиться»**

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу тренера-преподавателя: «Начали!» – положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше падений мяча.

Методические приёмы. Тренер-преподаватель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

##### **«Пройди с мячом»**

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Тренер-преподаватель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

##### **«Балансирование с мячом»**

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические советы. Тренер-преподаватель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает

время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

#### **«С ракетки на ракетку»**

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекачивать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

#### **«Мяч от стены на ракетку»**

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Тренер-преподаватель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

#### **«От стены пола на ракетку»**

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.