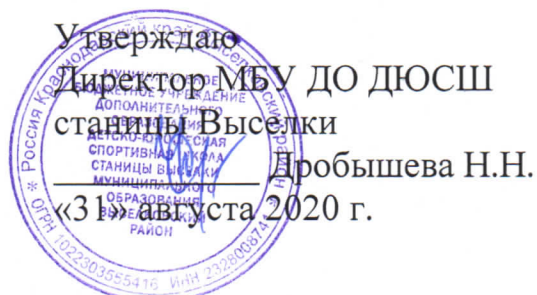


Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки муниципального
образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «настольный теннис»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 7 лет - 2898 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-414 ч.; 4 год-460 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-506 ч.; 7 год-552ч.)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 8181

Составители:

Попов В.В. зам. директора по СМР

Кидяева О.Н. методист

Белавин В.А. тренер-преподаватель

Рецензенты:

Подносков И.В., председатель Краснодарской
краевой общественной организации «Федерация
по настольному теннису»

Алексенко Ю.А. заместитель директора по
УВР МБУ ДО ДЮСШ ст-цы Выселки

ст. Выселки 2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.
 - 2.1
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.
 - 3.1. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б-1)
 - 3.2. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б-2)
 - 3.3. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б(у)-1)
 - 3.4. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б(у)-2)
 - 3.5. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б(у)-3)
 - 3.6. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б(у)-4)
 - 3.7. Примерный план-график распределения учебных часов в группах (Б(у)-5)
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.
 - 4.1. Методическое обеспечение первого года обучения (Б-1)
 - 4.2. Методическое обеспечение второго года обучения (Б-2)
 - 4.3. Методическое обеспечение первого года обучения (Б(у)-1)
 - 4.4. Методическое обеспечение второго года обучения (Б(у)-2)
 - 4.5. Методическое обеспечение третьего года обучения (Б(у)-3)
 - 4.6. Методическое обеспечение четвертого года обучения (Б(у)-4)
 - 4.7. Методическое обеспечение пятого года обучения (Б(у)-5)
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.
6. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.
7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.
 - 7.1. Текущий контроль.
 - 7.2. Промежуточная аттестация.
 - 7.3. Итоговая аттестация.
8. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.
7. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.
7. ПРИЛОЖЕНИЕ. РЕЦЕНЗИИ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Общеобразовательная программа по настольному теннису МБУДО ДЮСШ ст. Выселки разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;
3. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

6. Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019г. № ИСК-ПВ-10/9327 и министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019г. № 06-985;

7. Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019г. № СК-ПВ-10/7666 и министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019г. № МР-070/06;

8. Уставом МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Общеобразовательная программа «Настольный теннис» является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для учащихся отделения настольного тенниса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее МБУДО ДЮСШ ст. Выселки).

Она предназначена для планирования учебно-тренировочного процесса на отделении настольного тенниса, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения в МБУДО ДЮСШ ст. Выселки.

Данная программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в детско-юношеской спортивной школе станицы Выселки муниципального образования Выселковский район.

В программе достаточно полно раскрыты нормативная и учебно-методическая часть с учётом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, применения здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

В программе предусматривается последовательность изучения и освоения теоретического и практических разделов в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по общей и специальной физической подготовке.

Изложение материала для этапов базового уровня подготовки и базового углубленного уровня подготовки позволяет соблюсти преемственность и целостность требований к организации и построения эффективного тренировочного и воспитательного процесса.

Программой предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в виде спорта «настольный теннис»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основная цель программы - "обучающая", заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, в стремлении

создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися: улучшение состояния здоровья, физического развития и подготовленности, подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов, выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях, и включение обучающихся ДЮСШ ст. Выселки в состав сборной команды района и края.

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

Данная общеобразовательная программа по настольному теннису предназначена для обучающихся ДЮСШ ст. Выселки Выселковского района Краснодарского края.

В программе выделено два этапа подготовки - этап базового уровня (Б) и базового углубленного уровня (Б(у)).

Сроки реализации программы - 7 лет.

Минимальный возраст обучающихся, для зачисления 7 лет. Минимальная наполняемость в группах Б – 10 чел., в группах Б(у) – 8 чел.

На отделение настольного тенниса принимаются все дети желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

На этап базового уровня зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе базового уровня. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап подготовки базового углубленного уровня (приложение № 5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»).

Группы базового углубленного уровня формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку, и выполнивших нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапы базового углубленного уровня (приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»).

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах базового и базового углубленного уровней.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. НОРМАТИВА ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Возраст учащихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная и максимальная наполняемость в группах
Базовый уровень (Б)	1 год	7	10 - 25
Базовый уровень (Б)	2 год	7	10 - 25
Базовый углубленный уровень (Б(у))	1 год	8	8 – 15
Базовый углубленный уровень (Б(у))	2 год		8 – 15
Базовый углубленный уровень (Б(у))	3 год		8 – 15
Базовый углубленный уровень (Б(у))	4 год		8 – 15
Базовый углубленный уровень (Б(у))	5 год		8 – 15

Объем тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов за 46 недель тренировочных занятий
Б	1 год	5	2-3	230
Б	2 год	6	2-3	276
Б(у)	1 год	9	3-4	414
Б(у)	2 год	10	4-5	460
Б(у)	3 год	10	4-5	460
Б(у)	4 год	11	4-5	506
Б(у)	5 год	12	4-6	552

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Формы занятий:

- тренировочные; соревнования; спортивно-оздоровительная работа; медицинский контроль; работа по индивидуальным планам в летний период.

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении 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;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Учебный план составлен на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки базового и базового углубленного уровней

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап базового уровня		Этап базового углубленного уровня	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая,	8	6	4	3

психологическая подготовка (%)				
Общая физическая подготовка (%)	32	31	23	23
Специальная физическая подготовка (%)	18	21	23	23
Техническая и тактическая, подготовка (%)	31	32	36	37
Участие в спортивных соревнованиях(%)	5	5	9	9
Инструкторская и судейская практики (%)	1	1	2	2
Аттестация (%)	4	3	2	2
Медицинское обследование (%)	1	1	1	1
Итого (%)	100	100	100	100

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель тренировочных занятий.**

№ п/п	Разделы подготовки	Б 1 (часов)	Б 2 (часов)	Б(у) 1 (часов)	Б(у) 2 (часов)	Б(у) 3 (часов)	Б(у) 4 (часов)	Б(у) 5 (часов)
1	Теоретическая, психологическая подготовка	18	17	17	18	14	15	17
2	Общая физическая подготовка	75	86	95	106	106	116	127
3	Специальная физическая подготовка	41	58	95	106	106	116	127
4	Техническая и тактическая, подготовка	71	88	150	166	170	188	203
5	Участие в спортивных соревнованиях	12	14	37	41	41	46	50
6	Инструкторская и судейская практики	2	3	8	9	9	10	11
7	Аттестация	9	8	8	9	9	10	11
8	Медицинское обследование	2	2	4	5	5	5	6
	Общее количество часов.	230	276	414	460	460	506	552

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Воспитание интереса к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни, организованности и дисциплины.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
7. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

3.1 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового уровня 1 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	-		18
2	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	6	6	6	-	6	75
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	-	4	41
4	Техническая и тактическая, подготовка	4	7	6	7	6	4	6	8	7	8	-	8	71
5	Участие в спортивных соревнованиях		2		2		2	2	2		2	-		12
6	Инструкторская и судейская практики				1			1				-		2
7	Аттестация	4					2			3		-		9
8	Медицинское обследование	2												2
Всего за месяц		22	22	20	24	19	20	22	22	19	22	-	18	230

3.2 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового уровня 2 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2		2	-		17
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	7	8	8	7	8	-	7	86
3	Специальная физическая подготовка	5	6	5	7	5	5	5	5	5	5	-	5	58
4	Техническая и тактическая подготовка	6	8	7	8	8	7	8	9	8	9	-	10	88
5	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2		2	2	2		2	-		14
6	Инструкторская и судейская практики				1			1		1		-		3
7	Аттестация	3					2			3		-		8
8	Медицинское обследование	2										-		2
Всего за месяц		26	26	24	28	24	24	26	26	24	26	-	22	276

БАЗОВЫЙ УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Формирование игрового стиля. Овладение основами тактики игры.
7. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
8. Накопление соревновательного опыта. Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, районные, краевые).

3.3 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового углубленного уровня 1 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2		2	-		17
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	9	8	8	8	8	9	-	11	95
3	Специальная физическая подготовка	9	9	8	10	8	8	9	9	8	9	-	8	95
4	Техническая и тактическая, подготовка	10	17	17	15	17	16	14	16	13	13	-	2	150
5	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	-		37
6	Инструкторская и судейская практики		2		2			2			2	-		8
7	Аттестация	3					2			3		-		8
8	Медицинское обследование	4										-		4
Всего за месяц		39	42	39	42	39	39	39	39	36	39	-	21	414

3.4 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового углубленного уровня 2 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2		2	-	1	18
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	11	10	9	9	9	9	10	-	12	106
3	Специальная физическая подготовка	8	12	9	12	9	9	10	10	9	10	-	8	106
4	Техническая и тактическая, подготовка	12	17	18	16	18	16	16	17	14	16	-	6	166
5	Участие в спортивных	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	-		41

	соревнованиях													
6	Инструкторская и судейская практики	1	1	1	1		1	1	1	1	1	-		9
7	Аттестация	3					3			3		-		9
8	Медицинское обследование	5										-		5
Всего за месяц		43	46	43	46	43	43	43	43	40	43	-	27	460

3.5 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового углубленного уровня 3 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	1	1	2		1	-	1	14
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	11	10	9	9	9	9	10	-	12	106
3	Специальная физическая подготовка	8	12	9	12	9	9	10	10	9	10	-	8	106
4	Техническая и тактическая, подготовка	13	17	18	17	18	16	17	17	14	17	-	6	170
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	-		41
6	Инструкторская и судейская практики	1	1	1	1		1	1	1	1	1	-		9
7	Аттестация	3					3			3		-		9
8	Медицинское обследование	5										-		5
Всего за месяц		43	46	43	46	43	43	43	43	40	43	-	27	460

3.6 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового углубленного уровня 4 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	2		1	-	1	15
2	Общая физическая	9	11	10	12	11	10	10	10	10	11	-	12	116

	подготовка													
3	Специальная физическая подготовка	9	13	10	13	10	10	11	11	10	11	-	8	116
4	Техническая и тактическая, подготовка	15	18	19	17	20	17	20	18	15	19	-	10	188
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	-		46
6	Инструкторская и судейская практики	1	1	1	1		1	2	1	1	1	-		10
7	Аттестация	3					3			4		-		10
8	Медицинское обследование	5										-		5
Всего за месяц		47	50	47	50	47	47	49	47	44	47	-	31	506

3.7 Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового углубленного уровня 5 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2		1	-	1	17
2	Общая физическая подготовка	10	12	11	13	12	11	11	11	11	12	-	13	127
3	Специальная физическая подготовка	10	14	11	14	11	11	12	12	11	12	-	9	127
4	Техническая и тактическая, подготовка	15	19	21	18	21	17	21	20	17	21	-	13	203
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	5	6	4	6	6	5	4	4	-		50
6	Инструкторская и судейская практики	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-		11
7	Аттестация	4					3			4		-		11
8	Медицинское обследование	6										-		6
Всего за месяц		51	54	51	54	51	51	54	51	48	51		36	552

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа является основным государственным документом тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

В программе использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения игроков в настольный теннис.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного процесса обучения. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном

процессе. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Система многолетней подготовки игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа.

Распределение нагрузки различной направленности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (ОФП и СФП), технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры).

Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей физической подготовки. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учётом возраста обучающихся и этапа подготовки.

***Минимальные показатели соревновательной нагрузки
в годичном цикле.***

Группы подготовки.	Начальной подготовки		Тренировочный этап			
	до года	свыше года	до года	до 2-х лет	3-4 года	5 года
Количество соревнований.	3	4	4	5	5	10
Количество встреч.	20	30	36	42	42	84

Базовый этап подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки 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 занятиям настольным теннисом, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Основные направления этапа базового уровня подготовки:

1. Воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Этап базового углубленного уровня.

(тренировочные группы 1 и 2 годов обучения).

На этапе базового углубленного уровня годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Основные направления этапа базового углубленного уровня 1 и 2 годов обучения.

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Развивать скоростные способности (скорость реакции, быстрота движений).
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры.

Этап базового углубленного уровня подготовки.

(тренировочные группы 3, 4 и 5 годов обучения).

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня

разносторонней физической и функциональной подготовленности, развития специальных физических качеств, овладения техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольных нормативов. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Основные направления этапа базовой углубленной подготовки
3, 4 и 5 годов обучения

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она 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.

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

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

№ п/п	Тема.	Этапы подготовки.						
		Б		Б(у)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	1		1				
2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1		1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	1	2	1	1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	2	1	1	1	1
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	2	2	2	2	2

7.	Общая характеристика углубленной подготовки.			1	1	1	1	1
8.	Планирование и контроль подготовки.	1	1	1	1	1	2	1
9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	2	1	1	2
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2	2	1	1	2
11.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	2	2	1	1	2
12.	Спортивные соревнования.	1	1	1	1	1	1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов игры.	2	2	1	2	2	2	2
Всего часов:		18	17	17	18	14	15	17

Темы:

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 занимающихся 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 углубленной подготовки.

Понятие о процессе углубленной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировки. Характерные особенности периодов углубленной 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. Стилль 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 края, станицы, 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.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляются директором школы, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Устава детско-юношеской спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям, этике спортивной борьбы на площадке и вне её. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

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, 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 формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

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

На тренировочном этапе проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются

следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях и играх;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю. Крайне важно проводить работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по асфальту.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий на тренировочном этапе подготовки. Все занимающиеся 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 её в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.8 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

2.8.1. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

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 половинке 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 половинке 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 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 (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 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 (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) 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, 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.

Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп базового уровня подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

2.8.2.МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1-ГО, 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа -слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник

выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

2.8.3. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 3-ГО, 4-ГО И 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ..

Педагогическая ориентировка для тренера

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и

т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накато́м.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка.

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

Методика контроля.

На конец тренировочного этапа обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТПП.
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на базовом углубленном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных теннисистов. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

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

Контроль над соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

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

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по её окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля.

Контроль над тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

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

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения, посещаемости занятий.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, смелость, решительность, волю к победе.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний обучающихся.

Контроль над состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

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

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над обучающимися на этапах базового и базового углубленного уровней, осуществляется врачом спортивной школы, или кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники

Медико-биологический контроль над тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования учебно-тренировочных занятий.

2.9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Набор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа обучающихся. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого). Первичный набор проводится в августе-сентябре.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе тренировочного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап базового уровня подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый углубленный этап подготовки.

Базовый углубленный этап подготовки формируется на основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической, специальной подготовке и технического мастерства.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	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)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за	Прыжки через скакалку за

	45 с (не менее 45 раз)	45 с (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Игра ударами «накат» слева по диагонали за 1 минуту (55-60 раз)	Игра ударами «накат» слева по диагонали за 1 минуту (45-50 раз)
	Игра ударами «накат» справа по диагонали за 1 минуту (55-60 раз)	Игра ударами «накат» справа по диагонали за 1 минуту (55-60 раз)
	Подача справа, слева, с верхним вращением. Количество попаданий (из 10 подач не менее 8 раз)	Подача справа, слева, с верхним вращением. Количество попаданий (из 10 подач не менее 7 раз)

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ Б - 1 В ГРУППУ Б-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 40 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 158 см)	Прыжок в длину с места (не менее 153 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (80-100 раз)	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (80-100 раз)
	Набивание мяча тыльной	Набивание мяча тыльной

	стороной ракетки (80-100 раз)	стороной ракетки (80-100 раз)
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки (80-100 раз)	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки (80-100 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ Б(у) - 1 В ГРУППУ Б(у) - 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м (не более 11,9 с)	Бег на 60 м (не более 13,0 с)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 50 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 21 раза)	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 21 раза)
	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 36 раз)	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 21 раз)
Техническое мастерство	Дальность отскока мяча (не менее 4,5 м)	Дальность отскока мяча (не менее 4,5 м)
	Игра накатами справа по диагонали (20-30 раз)	Игра накатами справа по диагонали (20-30 раз)
	Игра накатами слева по диагонали (20-30 раз)	Игра накатами слева по диагонали (20-30 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ Б(у) - 2 В ГРУППУ Б(у) - 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег по восьмерке (не менее 26,7 с)	Бег по восьмерке (не менее 30,7 с)
	Бег боком вокруг стола	Бег боком вокруг стола

	(не менее 20,1 с)	(не менее 22,0 с)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 55 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 50 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 28 раза)	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 28 раза)
	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 46 раз)	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 32 раз)
Техническое мастерство	Дальность отскока мяча (не менее 5,6 м)	Дальность отскока мяча (не менее 5,4 м)
	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола из 10 попыток (6-8 раз)	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола из 10 попыток (6-8 раз)
	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола из 10 попыток (7-9 раз)	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола из 10 попыток (7-9 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ Б(у) - 3 В ГРУППУ Б(у) - 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег по восьмерке (не менее 20,8 с)	Бег по восьмерке (не менее 24,7 с)
	Бег боком вокруг стола (не менее 18,1 с)	Бег боком вокруг стола (не менее 20,0 с)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 60 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 55 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 35 раза)	Подъём в сед. из положения лёжа (не менее 35 раза)
	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 56 раз)	Отжимание от стола за 1 мин. (не менее 41 раз)
Техническое	Дальность отскока мяча	Дальность отскока мяча

мастерство	(не менее 6,5 м)	(не менее 6,2 м)
	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (15-20 раз)	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (15-20 раз)
	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола (15-20 раз)	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола (15-20 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ Б(у) - 4 В ГРУППУ Б(у) - 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,3 с)	Бег на 30 м (не более 11,0 с)
	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 113 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 103 раз)
координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 60 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)	Прыжок в длину с места (не менее 179см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Откидка слева со всей левой половины стола кол-во ошибок за 3 мин (5-8)	Откидка слева со всей левой половины стола кол-во ошибок за 3 мин (5-8)
	Сочетание откидок справа и слева по всему столу кол-во ошибок за 3 мин (8-12)	Сочетание откидок справа и слева по всему столу кол-во ошибок за 3 мин (8-12)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В ГРУППЕ Б(у) -5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скорость	Бег на 60 м (не более 10,1 с)	Бег на 30 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз)
Техническое мастерство		

***Нормативы общефизической и специальной физической
подготовленности юных теннисистов.***

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (Б-1, Б-2)		9-10 лет (Б(у)-1,2)		11-12 лет (Б(у)-2,3)		13-14 лет (Б(у)-3,4)		15-16лет (Б(у)-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности юных теннисисток.

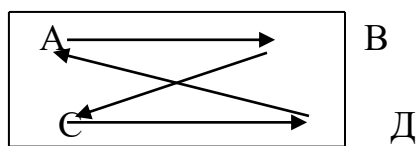
№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (Б-1, Б-2)		9-10 лет (Б(у)-1,2)		11-12 лет (Б(у)-2,3)		13-14 лет (Б(у)-3,4)		15-16лет (Б(у)-4,5)	
		Результат	очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100

2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии $1/3$ её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

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 скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

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 скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

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°. 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.

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. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

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 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест - состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки общей и специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

Нормативы по технико-тактической подготовке. Этап базовой подготовки. (Б-1; Б-2)

Тестирование технико-тактической подготовленности.

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

I. Атака - атака.

А. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования.

1.«Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2.Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3.Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок под счета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования.

1.«Ограничитель позиции» устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2.Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3.Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования.

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются

Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков - считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;
- удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования.

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования.

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два Удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

4. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяются по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака - защита.

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования.

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

III. Защита - защита.

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака-атака».

Базовый углубленный этап 1 - 2 года (Б(у)-1; Б(у)-2).

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего

(по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест - состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест - состязания.

1. Атака - атака.

А. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования.

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ - спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ - спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ - спинов с правой половины.

Требования.

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуются. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуются.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно

изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Состязания в обмене топ - спинами по всему столу без установок (1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ - спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Выполняются топ - спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита.

А. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накатом по диагонали справа направо против срезки;

- удары накатом по диагонали слева налево против срезки;

- удары накатом по прямой справа направо против срезки;

- удары накатом по прямой слева налево против срезки.

Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ - спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

- выполнение топ - спинов или срезов с левой или правой трети стола против срезов или топ - спинов с левой половины стола с установками;

- выполнение топ - спинов или срезов с левой или правой трети стола против срезов или топ - спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуются.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную по левую сторону стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть под резкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита.

А. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с

перевесом в 2 очка.

Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру.

Побеждает тот, кто первым наберет

11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Базовый углубленный этап 3,4,5 года обучения (Б(у)-3; Б(у)-4; Б(у)-5)

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест - состязания) проводятся в ходе детских соревнований.

Содержание и требования.

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным. Из первой и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре и: трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест - состязаниях используется стол высотой 76 см, возможно разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест - состязания. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест - состязания составляет 25% от всех очков (физподготовка - 25%, индивидуальные соревнования - 50%).

I. Атака - атака.

А. Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играет 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования.

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра топ - спинами с левой и правой 1 /3 стола против топ - спинов с 1/2 стола.

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования.

1. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ - спинами.

2 Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита.

А. Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удар накатом с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования.

1. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий

атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Игра накатами с левой и правой 1/3 части стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра накатами справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

Требования.

1. Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра накатом против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия). Требования.

1. Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника. Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита.

А. Игра на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);

- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования.

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;

- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;

- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования.

1 Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий накатами, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования.

1. Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.

2. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того, как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

3. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Г. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ - спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку на половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мячи с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
2. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
4. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап базового уровня		Этап базового углубленного уровня	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	2-3
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	2	2-3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап базового уровня		Этап базового углубленного уровня	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	-	-
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	-	-
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	-	-