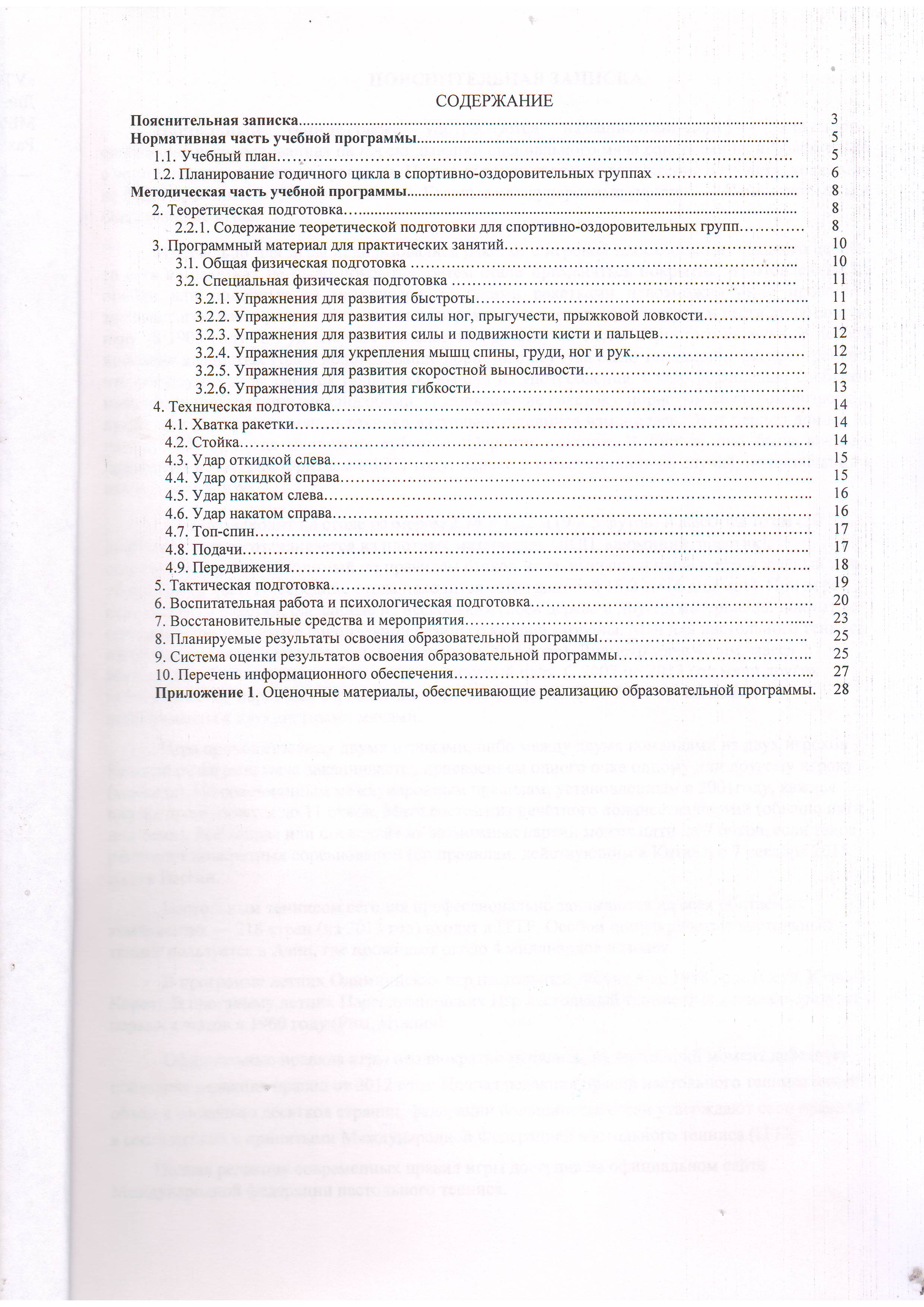


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Настольный теннис** (также употребляется название **пинг-понг**) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

Изначально для игры использовались ракетки с игровой плоскостью из гладкого дерева, то есть на ракетках не было покрытия. Затем стали применяться покрытия, изготовленные из пробки или подобных ей материалов. С такими ракетками невозможно было проводить значительную часть ударов, известных в современном настольном теннисе, и вести динамичную игру. В 1903 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х, когда появилось губчатое покрытие ракеток. В Европе оно было впервые применено в Австрии Фритчем в 1951 году, однако это был единичный случай, не приведший к изменениям в игре.

Игра происходит на столе размером 2,74 × 1,52 м (9 × 5 футов) и высотой 76 см (30 дюймов). Стол изготавливается из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 по 2013 год мячи других цветов на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи). Решающая или последняя из возможных партий может идти до 7 очков, если таков регламент конкретных соревнований (по правилам, действующим в Китае и с 7 декабря 2015 года в России.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех обитаемых континентах — 218 стран (на 2013 год) входят в ITTF. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживает около 4 миллиардов человек.

В программе летних Олимпийских игр настольный теннис — с 1988 года (Сеул, Южная Корея). В программу летних Параолимпийских Игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году (Рим, Италия).

Официальные правила игры неоднократно менялись, на настоящий момент действует последняя редакция правил от 2012 года. Полная редакция правил настольного тенниса имеет объём в несколько десятков страниц, федерации большинства стран утверждают свои правила, в соответствии с принятыми Международной Федерацией настольного тенниса (ITTF).

Полная редакция современных правил игры доступна на официальном сайте Международной федерации настольного тенниса.

Игроки в настольный теннис должны располагать целым спектром умственных, духовных и физических качеств, чтобы достигнуть хотя бы удовлетворительной по эффективности игры.

Высокий уровень концентрации, дальновидность и молниеносная реакция - без выполнения этих условий выиграть очко невозможно. Аналитический склад ума и умение игрока подстраиваться помогают ему оценить ситуацию и спланировать правильную тактику. Кроме того, эти качества незаменимы, чтобы мгновенно подстроиться под условия поединка. Хорошая нервно-мышечная координация в сочетании с позитивным настроем помогают игроку лучше контролировать происходящее и повысить общую эффективность своей игры. На критических этапах игры решающим фактором является умение преодолевать стресс. Определяющим конечно же является хорошая физическая подготовка, чтобы обеспечить достаточное количество энергии для матча.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по настольному теннису охватывает комплекс параметров подготовки детей на период обучения и тренировки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники игры в настольный теннис. Программа рассчитана на детей возраста от 6 до 18 лет учащихся в системе дополнительного образования. Срок реализации данной программы 1год.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по настольному теннису разработана согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис; на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; составлена в соответствии с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Настоящая программа также составлена с учетом введения в действие в РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основе физического воспитания населения.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровье, закаливание организма
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса
5. Одним из путей отбора является организация групп начальной подготовки.

Программа состоит из нормативной и методической частей, системы контроля и зачетных требований. Нормативная часть программы отражает количественные и качественные характеристики занятий, режимы тренировочной работы.

В методической части программы раскрываются рекомендации по проведению учебных занятий, отражается программный материал для практических занятий, описаны средства и методы учебного процесса, педагогический и врачебный контроль, сведения о теоретической, воспитательной, психологической подготовки, контрольные нормативы на данном этапе подготовки.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В основу дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1 года.

Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 18 лет. Недельный режим тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах обучения 2-х часов.   
 Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обу­чения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-нормативных показателей.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники игры.

**Таблица 1**

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Миним. возраст для зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Продолжительность  одного занятия  (в акад. час) | Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец уч.года |
| Спортивно-оздоровительный | 1год | 6 | 15 | 6 | 2 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |

**Таблица 2**

**Примерный учебный план – график распределения часов для СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Виды подготовки | Спортивно-оздоровительный этап (месяцы) | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 |  |  | 90 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 65 |
| 4. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 72 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 6. | Игровая подготовка | 1 | 1 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | 1 |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 6 |
| 7. | Соревнования |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| 8. | Контрольные испытания |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 9. | Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| 10 | Самостоятельная работа по плану |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 | 36 |
| **Общее количество часов** | | **27** | **27** | **26,5** | **28** | **24,5** | **24** | **25** | **26** | **25,5** | **23,5** | **28** | **27** | **312** |

**1.2. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно при­ступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень развития физических качеств. В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительных занятий важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям учащихся. Можно выделить несколь­ко уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптаци­онные реакции организма:   
- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;   
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться уве­личения уровня подготовленности;   
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;   
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговре­менным сдвигам в организме.   
 Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражне­ний. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд/мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжитель­ность, которая может привести к росту работоспособности. Для физи­чески малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд/мин (К. Купер, 1987).   
 Организм учащихся должен практически полностью вос­становиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к заня­тию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, до­полняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязатель­но развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводит­ся весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствую­щее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно со­кращен. При построении кондиционной тренировки в течение года необхо­дима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность дина­мики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загружен­ность в школе, участие в других формах двигательной активности, бо­лезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

* стабильность учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;

- формирование самостоятельности, ответственности, морально волевых качеств

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста учащихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, зональных и всероссийских соревнованиях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства учащихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, учащихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми учащимся для достижения высоких спортивных результатов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, рассказов, объяснений и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

* 1. *Содержание теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп*

**Тема 1**. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития настольного тенниса. Возникновение, развитие и распрост­ранение настольного тенниса. Рос­сийские теннисисты на Олимпийских играх. Особенности настольного тенниса.

**Тема 2**. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях теннисом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности орга­низаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Сос­тавление рационального режима дня с учетом тренировочных нагру­зок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при заняти­ях спортом.

**Тема 3**. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

**Тема 4.** Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для теннисистов.

**Тема 5**. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Подачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок», «Веер». Удары: Удар толчком слева, Удар подставка, Удар накат слева, Удар накат справа, Удар подрезка слева, Удар подрезка справа, Удар «крученая свеча», Удар «Стоп», Удар подача и ее прием, Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева. Типичные ошибки и их исправление.

**Тема 6**. Тактическая подготовка.

Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста.

Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи.

Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке.

**Тема 7.** Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 8**. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности теннисистов.

Тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

**Тема 9**. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 10**. Правила соревнований по настольному теннису.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бри­гад. Обязанности и права участников. Система соревнова­ний по настольному теннису.

1. **Программный материал для практических занятий**
   1. **Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).**

3.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

3.1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

3.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

3.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

* 1. **Специальная физическая подготовка**
     1. **Упражнения для развития быстроты.**

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

1) бег скрестным шагом;

2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;

3) бег спиной вперед;

4) бег приставными шагами;

5) бег с поворотами направо и налево;

6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;

7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

**3.2.2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:**

1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;

2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд;

3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);

4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;

5) отбивание набивного мяча ступнёй;

6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;

7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;

10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;

11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);

12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);

13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

**3.2.3.** **Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев**

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;

2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;

4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);

5) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

**3.2.4.Упражения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук**

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

**3.2.5.** **Упражнения для развития скоростной выносливости**

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например, бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

**3.2.6.** **Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользовать какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;

3) «мост»;

4) вращение туловища, руки вверху в замке;

5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);

6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);

7) «шпагат»;

8) выкруты с папкой;

9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

**Дополнительно:** в начальном периоде обучения детей (8-9 лет) физическая подготовка должна занимать около 70-% от общего времени обучения. В этом возрасте физическая подготовка является фундаментом, на котором развиваются необходимые теннисисту физические качества и координация движений. Занятия специальной физической подготовкой будут составлять около 30% от общего времени. По мере улучшения всех показателей физической подготовленности уменьшается объём физической подготовки за счёт увеличения её интенсивности. В начальном периоде обучения в задачу общей физической подготовки входит равномерное развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. (Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног)

1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В настольном теннисе правильность и успешность выполнения ударов по мячу определяют правильность хватки (держания) ракетки и правильность исходного положения (стойки) у стола.

* 1. **Хватка ракетки**

Своими путями развивался настольный теннис в Европе и Азии. Главным внешним различием этих двух школ являлась хватка ракетки. Европейцы и азиатские спортсмены ракетку держали принципиально по-разному. Так и возникли названия «европейская» - горизонтальная, «азиатская» - вертикальная, или хватка «пером».

При горизонтальном способе держания ракетка вкладывается в ладонь, в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладки с одной стороны ударной плоскости ракетки, эта сторона ракетки называется правой, а все удары ею – ударами справа. Указательный палец лежит по краю резиновой накладки на другой стороне ракетки, эта сторона ракетки всегда именуется левой, а все удары этой стороной – ударами слева. Даже когда ракетку держат в левой руке, названия сторон ракетки и ударов не изменяются. Средний палец, безымянный и мизинец легко обхватывают ручку ракетки, поддерживают ракетку, не сжимая ручку.

Ракетка при этом действительно находится в горизонтальном положении. Главное, добиться такого положения ракетки в руке, чтобы она стала продолжением руки. Если этого добиться удалось, действовать ракеткой в игре так же легко и естественно, как если бы удары выполнялись самой рукой. Маленькая деталь, но она во многом определяет «почерк» игрока: ребро ракетки должно быть направлено точно в выемку между большим и указательным пальцами. Небольшой поворот ракетки в ту или иную сторону – и ракетка выходит из плоскости предплечья, перестает быть частью, продолжением руки, а удары становятся неестественными, скованными, ограниченными по величине амплитуды. При вертикальном способе держания ракетки – азиатской хватке «пером», большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у ее основания с одной стороны. Эта сторона выполняет все удары и зовется ударной, или ладонной. Средний и безымянный пальцы и мизинец расположены на другой стороне ракетки (тыльной). Ракетка занимает в руке вертикальное положение.

* 1. **Стойка**

Различают ударные стойки (позиции) – стойки, которые позволяют обеспечить выполнение различных ударов и основную стойку перед началом игры, при приеме подачи противника.

Рассмотрим основную стойку перед началом розыгрыша очка, при приеме подачи, неизвестной нам ни по направлению, ни по характеру вращения, ни по стремительности полета мяча.

Первое требование к стойке: стойка должна быть естественной. Никаких специальных поз для игры принимать не следует, особенно надо избегать поз, связанных с большим мышечным напряжением.

Второе требование к основной стойке: стойка перед началом розыгрыша очка должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении для выполнения ударных ответных действий – и влево, и вправо, и вперед, и назад.

Расстояние между игроком в основной позиции и столом равняется примерно длине руки с ракеткой. При горизонтальной хватке игрок располагается напротив середины стола, лицом к столу, напротив середины левой половины стола, если он держит ракетку правой рукой. Левша в основной позиции располагается напротив середины правой половины стола. Ступни ног почти параллельны и располагаются на ширине плеч (или чуть шире), пятки оторваны от пола, ноги чуть согнуты в коленях. Отрыв пяток от пола – очень важная деталь. Многочисленные молниеносные игровые старты в различных, всякий раз неожиданных направлениях в зависимости от действий соперника (в том числе и при приеме первого мяча) сродни стартам спринтера, а ведь они, спринтеры, специально отрывают пятки от земли и отталкиваются передней частью ступни, применяя для этих целей стартовые колодки.

* 1. **Удар откидкой слева**

Качественно удар выполняется из ударной позиции лицом к столу за счет выполнения хорошего замаха. Замах делается в основном предплечьем (часть руки от запястья до локтя) вверх, за счет сгибания руки в локтевом суставе до острого угла. Игрок поднимает вверх и сгибает руку в локте предплечья, плечо (часть руки от локтевого до плечевого сустава) находится в свободном, ненапряженном состоянии, локоть не поднят, так как всякое поднимание локтя означает возникновение напряжения в плече.

Одновременно с замахом тяжесть тела переносится на левую ногу. Надо подобрать такое расстояние от мяча, чтобы он был принят на ракетку в согнутом положении руки. Кисть равномерно поворачивает руку из начального положения, когда она наклонена назад всего на 10-15°, в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча. Плечо движется вперед из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперед. Туловище осуществляет перемещение тяжести тела с левой ноги на правую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед и увеличивая ускорение, развиваемое предплечьем. Правое плечо в конце удара сильно впереди и ниже левого.

Ускорение предплечья и перенос тяжести тела левой ноги на правую должны совпасть по времени0 тогда удар становится быстрым, острым, опасным для противника. Весь удар по мячу выполняется прямо перед туловищем игрока – ни левее, ни правее, и требуется немало физических усилий и внимания, чтобы каждый раз занять ударную позицию сзади мяча. В процессе удара мячу придается нижнее вращение (так же, как и при откидки справа). Это означает, что после подрезки мяч попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вниз. Чтобы скомпенсировать вращение, мяч нужно также подрезать. В дальнейшем этот удар может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой (техника таких ударов схожа с техникой удара откидкой слева, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже, за столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой, заставляющих противника сыграть пассивно (техника таких ударов схожа с техникой удара откидной слева, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

* 1. **Удар откидкой справа**

Этот удар в принципе выполнения схож с откидкой слева, но существенно отличается развернутой позицией. До удара по мячу игрок занимает развернутую вправо позицию (аналогично развороту для удара накатом справа). Как и при накате справа, в исходной позиции правая ступня расположена носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо. Развернуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо назад и вверх. Правое плечо перед вступлением в контакт мяча и ракетки – выше левого. К началу удара угол между правым плечом и туловищем 35-50°, угол сгиба в локте после замаха – острый. Замах выполняется предплечьем вверх за счет сгибания руки в локте.

Кисть поворачивает ракетку из положения, когда она отклонена всего на 10-15°, в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча.

Плечо движется из заднего положения вперед и обеспечивает поступательное продвижение ракетки вперед. Туловище осуществляет перенос тяжести тела с левой ноги на правую, тем самым обеспечивается дополнительное продвижение ракетки вперед. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого. Удар откидкой справа становится неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть в ответ пассивно, если: удар выполнен перед туловищем играющего (не сбоку и не сзади); удается совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с левой ноги на правую. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем больше 50° или угол сгиба в локте тупой, значит, игрок слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместится вправо. Если к этому же моменту угол между правым плечом и туловищем меньше 35°, значит, игрок находится слишком близко к мячу, и поэтому есть необходимость передвинуться влево. Вращение мяча при этом ударе идентично вращению при откидке слева.

В дальнейшем удар откидной справа может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой справа (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары защитной подрезкой схожа с техникой удара откидкой справа, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже. За столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой справа, заставляющих противника сыграть осторожно, пассивно (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

* 1. **Удар накатом слева**

Конечно, накат слева проигрывает в мощи по сравнению с накатом справа, но зато он всегда быстр, с его помощью можно легко, незаметно и неожиданно для соперника изменить направление полета мяча. Накатом слева без особых физических затрат «прикрыть» 2/3 поверхности стола. Преимущество этого удара и в том, что он выполняется из ударной позиции практически лицом к столу. Это дает большие возможности для маскировки направления удара. Перед ударом игрок занимает позицию, при которой ступни обеих ног расположены носками вперед. Определяющим в технике исполнения удара накатом слева является положение плеча игровой руки и наличие максимально большого замаха. Плечо при замахе до предела отводится к туловищу, оно ни в коем случае не напрягается и не выставлено вперед.

Туловище для замаха «закручивается» вокруг вертикальной оси, предплечье тоже максимально отводится назад для замаха. К моменту удара ракетки по мячу угол сгиба руки в локте около 95°. Такая же, как и при накате справа, ненапряженная кисть выполняет филигранную и ответственную работу – поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое, обеспечивая тем самым верхнее вращение мяча. Предплечье за счет быстрого поворота вокруг локтя придает удару ускорение. Обращаем и здесь ваше внимание: важна не скорость, а величина ускорения. Пройдя вертикальное положение, предплечье продолжает продвижение вперед.

Плечо движется вперед и определяет силу удара. Максимальное продвижение локтя вперед свидетельствует о продвижении плеча и определяет качество удара. Туловище при ударе накатом слева работает не так широко, как при правом накате, но также осуществляет перенос тяжести тела (тут же с левой ноги на правую), обеспечивая этим дополнительное продвижение ракетки вперед, вкладывая в удар всю массу тела.

Перенос тяжести тела должен по времени совпасть с ускорением, развиваемым предплечьем. Для гарантии верхнего вращения при ударе очень важно, чтобы и при ударе накатом слева ракетка пришла бы к мячу снизу, пусть совсем немного, но снизу. Ударная позиция, расстояние и положение относительно мяча при ударе накатом слева схожи с аналогичными требованиями к удару откидкой слева: удар следует выполнять точно перед туловищем игрока – ни правее, ни левее. Будет удар накатом выполнен левее туловища играющего – рука окажется выпрямленной, будет удар накатом выполнен правее туловища играющего – образуется слишком острый угол сгиба в локте, и в обоих случаях острого, быстрого, опасного для противника удара не получится. Конечно, удар накатом слева о=легче выполнять тем, кто применяет горизонтальную хватку ракетки. Больше того, именно возможность активной игры слева является несомненным преимуществом горизонтальной хватки.

При накате слева, так же как и справа, мячу придается верхнее вращение. Это означает, что мяч после наката, попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вверх. Удар накатом слева легче выполнять тем игрокам, которые выбрали горизонтальную хватку ракетки.

* 1. **Удар накатом справа**

Такой удар - главное средство атаки и для тех, кто держит ракетку горизонтально, и для тех, кто держит ее вертикально. Практически неограниченная величина замаха при этом ударе позволяет вложить в него особую мощь. При ударе накатом справа ударная позиция характеризуется в первую очередь тем, что туловище развернуто вправо, вправо развернуты и носки ступней ног: правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо. Тяжесть тела в начале удара на правой ноге, правое плечо опушено ниже левого. Угол между правым плечом и туловищем к моменту удара 35-40°, угол сгиба в локте между плечом и предплечьем к моменту удара 95-105°, плоскость ракетки вертикальна, перпендикулярна полу или немного отклонена назад.

Все характеристики ударной позиции относятся к моменту, когда мяч и ракетка начинают контактировать, а раньше, при замахе, могут создаваться любые углы и скорости, соответствующие индивидуальным скоростным и силовым возможностям играющего. Следует обратить внимание при этом на два момента: ракетка должна подойти к мячу хоть на сантиметр, но снизу (это обеспечит верхнее вращение при ударе); скорость движения при подходе к мячу должна быть такой, чтобы к ней можно было существенно прибавить, развить в момент удара ускорение. Из описаний ударной стойкой ненапряжения кисть постепенно поворачивает ракетку из вертикального в горизонтальное положение, выполняя удар по верхней половине задней части мяча и по его верхней части. Предплечье энергично сгибает руку в локте, с большим ускорением изменяя угол, который был в начале (95-105)° на острый.

Плечо из заднего положения перемещается вперед, максимально продвигая при этом вперед локоть (по длине пути локтя вперед и судят о качестве удара – чем больший путь прошел локоть вперед, тем лучше удар).

Туловище осуществляет перенос тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед. Чтобы удар получился быстрым, острым, надо соблюсти два условия: первое – совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с правой ноги на левую, второе – перед ударом занять описанную позицию очень точно и выполнить удар впереди туловища играющего (не сбоку, не сзади).

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между плечом и туловищем меньше 35-40° или угол сгиба руки в локте больше 105°, это означает, что игрок находится слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместиться вправо. Верхнее вращение мяча при этом ударе идентично вращению при накате слева.

* 1. **Топ-спин**

Топ-спин – это удар с сильным верхним вращением, является разновидностью наката. Все ударные позиции, рабочие функции отдельных частей руки (кисть, предплечье, плечо и туловище), место выполнения удара относительно туловища играющего, углы сгиба в локте те же, что и при накатах справа и слева. Особо подчеркиваем: и слева, так как на практике нередко приходится сталкиваться с увлечением топ-спинами только справа. Понятно, что, как и при накате справа, при правом топ-спине можно добиться большей мощи удара, чем при таком же ударе слева, при левом топ-спине.

В отличие от наката при топ-спине удар выполняется только накладкой, как бы без участия фанеры. Удар, при котором ракетка движется по касательной к поверхности мяча, придает особо сильное верхнее вращение. Любого удара следует избегать. Это вовсе не означает, что при топ-спине ракетка движется только вверх. Кисть, как и при ударе накатом, поворачивает ракетку из вертикального положения в закрытое, ракетка движется вперед, но постепенно изменяет угол наклона и лобового удара не происходит.

Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

* 1. **Подачи**

Роль подач как средства атаки с первого удара сегодня признана всеми. Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Конечно, основной задачей остается введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения.

В действиях при подаче много характерного для других технических приемов. Например, для наката и подрезки. Тем не менее здесь можно выделить специфические черты, присущие только подачам:

- подброшенный мяч должен находиться в строго определенном месте, характерном для данного способа подачи;

- он не имеет поступательного движения и вращения;

- траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола;

- начальные условия постоянны – можно не торопясь занять любое положение и принять любую стойку;

Подачи очень разнообразны. Существуют подачи, позволяющие использовать сильнейшие стороны своей техники, а также подачи, мешающие сопернику вести активную игру.

Движения мяча с ракеткой определяют особенность техники этого приема. Существуют четыре типа подач. К ним относятся прямое движение, маятникообразное («маятник»), челночное («челнок»), веерообразное («веер»). Последние три относятся к обманным подачам.

При выполнении прямой подачи рука с ракеткой движется почти горизонтально. Удар ракеткой по мячу можно наносить прямо или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, во втором приобретает его, причем направление вращения зависит от направления движения ракетки.

При выполнении подачи «маятник» рука описывает полуокружность, двигаясь сначала вниз-в сторону, затем вверх – в сторону. Как и при прямой подаче, игрок принимает левую или правую стойку (в зависимости от того, какой стороной обращена к мячу ракетка – закрытой или открытой). Исходя из того, когда в начале, середине или в конце выполнения приема наносится удар, мяч приобретает соответственно нижнее, боковое или верхнее вращение. Эта быстрая. Резкая подача весьма затрудняет противнику определение момента удара.

Для подачи «челнок» характерно возвратно-поступательное движение ракетки. В момент соударения ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, после чего ракетка движется в обратном направлении. Ударяют по мячу обычно до остановки или сразу же после нее. В зависимости от точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Существенную роль играет и то, в какой плоскости движется ракетка – в горизонтальной или вертикальной. В одном случае будет верхнее или нижнее вращение, в другом – боковое вращение (вправо и влево).

При подаче «веер» рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу обычно выполняют в восходящей части дуги, в верхней точке или конце движения. Соответственно, этому мячу придается верхнее, боковое или нижнее вращение. А вот будет оно вправо или влево, определяется направлением движения руки. Необходимо отметить, что подача «веер» (так же как и подача «челнок») является одной из наиболее трудных.

* 1. **Передвижения**

Значимость правильности передвижений возрастает с повышением игровых скоростей и в связи с необходимостью обеспечить занятие ударной позиции за более короткое время. При всех видах передвижений: сначала занять правильную позицию, затем выполнить удар. Отсюда очевидно и другое требование к передвижениям: любые действия по подготовке к удару должны начинаться с ног, то есть ноги должны в своей работе опережать движения рук. Самым простым и рациональным способом передвижения является одношажный. Для него характерны два момента, которые в значительной степени определяют правильность применения и исполнения этого способа передвижения:

- движение к мячу начинает ближайшая к нему нога и делает один шаг, а вторая подтягивается скользящим движением до положения ударной позиции (ступени – на ширине плеч или чуть шире); в зависимости от силы отталкивания, скорости выполнения, величины шага, этот способ передвижения может выглядеть то как шаг, то как выпад, то как прыжок, но принцип перемещения ног при этом остается одним и тем же; при таком способе перемещения ноги никогда не пересекаются.

Одношажный способ передвижения обеспечивает обеспечивает надежность перемещения практически во всех случаях игры в ближней и средней зоне (за исключением очень косых мячей). Когда же приходится преодолевать большие расстояния, применяется двухшажный способ, при котором сначала разноименная нога (вправо – левая, влево – правая) выполняет шаг в сторону, пересекая опору одноименной ноги, после чего разноименная нога становится опорной, и тогда выполняется второй шаг одноименной ногой как при одношажном способе.

Наиболее часто двухшажный способ применяют спорстмены, предпочитающие атаковать ударами справа. Им необходимо усвоить отличие передвижений в правой позиции в направлении правого угла от передвижения вправо разноименная нога проходит при первом шаге впереди одноименной (правой), а при передвижении влево разноименная (правая) нога выполняет первый шаг, пересекая левую сзади. Существуют разные способы перемещений в паре, но все они объединены одной идеей: пути партнеров, по возможности. Не должны пересекаться, особенно после выполнения удара, на обратном пути. Самый распространенный способ перемещения в паре – круговой. После удара партнер №1 выполняет шаг в сторону-назад, освобождая место партнеру №2 для выполнения удара как в одиночной встрече, а сам выполняет перемещение назад-в середину, в позицию, которую занимал партнер №2 во время предыдущего удара. Затем партнеры меняются ролями. Круговой способ чаще (но отнюдь не является обязательным условием использования) применяется спортсменами защитного плана, выполняется в любую сторону, но чаще они передвигаются по часовой стрелке. В этом варианте передвижений правило не пересечения путей партнеров может быть обеспечено почти идеально.

При очень быстром темпе игры самым подходящим является способ передвижений, при котором каждый партнер отходит в свой, заранее оговоренный угол. Партнер №1, выполнив удар у стола как в одиночной встрече, отходит в сторону-назад. В это время партнер №2 занимает позицию у стола как в одиночной встрече и, выполнив удар, отходит в другую сторону-назад и т.д. Особенно показан этот способ перемещений, если партнеры имеют разностороннюю игру (например, один играет преимущественно справа, другой атакует преимущественно слева).

**5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения. Техники передвижения*.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения*.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям настольным теннисом.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №1).

.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| **1.** | Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор). | **1 шт.** |
| **2.** | Робот для метания мячей | 1. **шт.** |

**6.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстановлением спортсмена психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочного занятия, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морально стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

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

**7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

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 ее 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 оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

*К гигиеническим средствам восстановления* относят требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

*Специальные психологические средства,* используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*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. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

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. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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 разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах
6. Применять упражнения на расслабление и массаж
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг»
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**8.Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в теннис, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

**9. Система оценки результатов** **освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

**Оценка текущего контроля** за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из футбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний, обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №1 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2-3 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении №1 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

10.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

*Используемая литература:*

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная

программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
4. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
5. А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.
6. Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. … канд. пед. наук. — Минск, 1996.
7. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.

4. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

**Приложение №1**

**Оценочные материалы,**

**обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**
   1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.
2. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30секунд.*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

1. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.

1. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точнос­тью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время*.

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тестового упражнения | Кол-во повторений | Кол-во баллов |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | От 65 раз | 1 |
| 2. | Набивание мяча поочередно ладонной и  тыльной стороной ракетки | От 65 раз | 1 |
| 3. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | От 65 раз | 1 |
| 4. | Игра накатами слева по диагонали | От 20 | 1 |
| 5. | Игра накатом справа по диагонали | От 20 | 1 |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | От 15 | 1 |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левые углы стола | От 15 | 1 |
| 8. | Откидка слева со всей левой половиныстола (кол-во ошибок за 3 мин) | До 8 | 1 |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | До 12 | 1 |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 6 | 1 |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 6 | 1 |

1. **Контрольно-переводные нормативы** по общей физической подготовке представлены в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 7-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Прыжки через скакалку за 30 сек, раз | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 55 |