

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Гном»

УТВЕРЖДЕНА на педагогическом совете:  
26.05.2016 г. Протокол №4

Директор МАУ ДО «ЦДЮНТТ»  
\_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая  
программа

**“НАСТОЛЬНЫЙ  
ТЕННИС”**

срок реализации: 3 года  
возраст детей: 9 –18 лет

Составители:  
Педагоги дополнительного образования  
Бородин Сергей Евгеньевич

Березники 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план программы .....	7
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	8
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	10
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	12
Содержание программы .....	14
Методическое обеспечение .....	22
Список источников .....	24

## **Пояснительная записка.**

Настольный теннис – активно развивающийся вид спорта, занимающий 3-4 место в мире по популярности наряду с волейболом.

С 1988 года включен в программу летних Олимпийских игр. В настольном теннисе разыгрывается 7 комплектов олимпийских наград. Первенство СССР проводилось с 1949 года, РСФСР с 1950 года.

Первым чемпионом РСФСР является березниковец Михаил Филиппович Райслер (1919 – 2004г.).

В отличие от футбола, баскетбола, волейбола ручного мяча, настольный теннис наряду с бадминтоном, большим теннисом – индивидуальный, темпераментный, остродинамичный вид спорта, более доступный и «демократичный».

Дома спорта «Титан», «Азот», «Кристалл» расположены в старой западной части города, поэтому открытие спортивной секции настольного тенниса в 3-х детских клубах (2 клуба по улице 30 лет Победы и 1 клуб по улице Мира) привлекает много детей из близлежащих школ (№3, 5, 9, 10, 11, 14, 16).

Немаловажным является фактор близости к дому и школе (шаговая доступность), экономия времени и денежных средств. Программа «Настольный теннис» составлена на основании Федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис», но скорректирована для работы в учреждениях дополнительного образования.

### **Цель образовательной программы**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники в настольном теннисе;
- всестороннее гармоничное развитие физических и духовных качеств;
- отбор перспективных воспитанников для дальнейших занятий настольным теннисом;
- отвлечение детей от пагубного влияния улицы.

### **Задачи**

- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание волевых качеств, духа товарищества, коллективизма;
- воспитание спортивного трудолюбия, чувства ответственности за порученное дело;
- достижение спортивных результатов.

Срок реализации программы – 3 года

1 год обучения - этап начальной подготовки;

2 год обучения - этап начальной подготовки;

3 год обучения – тренировочный этап (этап спортивной специализации).

## Форма и режим занятий

Занятия в секции проводятся 2 раза в неделю по 3 часа согласно расписанию.

Помимо изучения приемов игры у стола используются тексты учебников с рисунками по всем фазам движений, видеозаписи учебных занятий в Нижегородской ДЮСШ, чемпионов мира и Европы, Олимпийских игр, прямые телерепортажи международных турниров, посещение городских и краевых турниров, проводимых в Березниках, личное участие воспитанников в городских соревнованиях.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
1. Этап начальной подготовки	2	7	10-16
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8	8-10

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 1).

Требование к спортивному инвентарю и оборудованию (приложение 2).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению о соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях.

### Результативность работы, система контроля и зачетные требования.

#### Результативность работы

Результаты работы по реализации образовательной программы определяются участием ребят в соревнованиях со сверстниками из других детских клубов, школ, секций, по итогам личного первенства города среди юношей.

Результаты спортивной подготовки ребят заключается в присвоении спортивных разрядов в соответствии с требованиями единой всероссийской спортивной классификации и числом побед над спортсменами, одержанных в официальных соревнованиях.

Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке. Однако выполнение спортивных разрядных нормативов во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий (таблица 1) в специализированных школах настольного тенниса.

Таблица 1

Возраст, лет	Спортивный разряд					
	II юношеский	I Юн.	III Взросл.	II Взросл.	I Взросл.	Кандидат в мастера спорта
7	8	9	10	11	12	14
8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	12	13	14
10	11	11	12	12	13	14
11	11	11	12	12	13	14
12	12	12	13	13	14	15
13	13	13	14	14	15	16
14	14	14	14,5	15	15,5	16

#### Система контроля и зачетные требования

Включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Методическая часть программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы инструктажей и судейской практики.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I.	Введение: основы знаний	8	5	7

II.	Техника и тактика игры в настольный теннис	52	92	138
III.	Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости	32	20	20
IV.	Участие в соревнованиях и воспитательная работа.	15	24	48
V	Итоговое занятие	1	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план первый год обучения

#### Задачи 1 года обучения:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
- привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису;
- знакомство с техникой настольного тенниса;
- выполнение нормативов ОФП. соответствующих возрастной группе.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>I.</b>	<b>Введение: основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
1.	История развития настольного тенниса (город, край, страна, Европа, мир)	2	0	2
2.	Терминология в настольном теннисе	1	1	2
3.	Правила игры	1	1	2
4.	Правила посещения игрового зала	0,5	0,5	1
5.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	0,5	0,5	1
<b>II.</b>	<b>Техника и тактика игры в настольный теннис</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>52</b>
1.	Хватка ракетки и жонглирование мячом	1	5	6
2.	Выполнение подач (прямая, маятник, челнок, веер)	2	5	7
3.	Игровые стойки (боксом, в вполборота, лицом к сопернику)	2,5	11	13,5
4.	Перемещения (выпад, шаг, прыжок, бросок)	1	5	6
5.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	2,5	8	10,5
6.	Тактика одиночной игры	1	8	9
<b>III.</b>	<b>Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	2	11	13
2.	«Круги» и «восьмерки» в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах	1	11	12
3.	Растяжение пружинного эспандера, приседания с гантелями и без них, жим от пола, подъем гантелей	1	6	7
<b>IV.</b>	<b>Участие в соревнованиях и</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>



	<b>воспитательная работа.</b>			
1.	Первенство детского клуба	1	6	7
2.	Турниры между детскими клубами с присвоением спортивного разряда	-	4	4
3	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, введение традиционных ритуалов, праздники и показательные соревнования	-	4	4
<b>V</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>108</b>

### **Учебно-тематический план второй год обучения**

#### **Задачи 2 года обучения:**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- овладение всеми основными техническими приёмами настольного тенниса;
- воспитание основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы;

- воспитание основ специальных физических (Быстроты реакции, чувства мяча);
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису и другим видам спорта.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>I.</b>	<b>Введение: основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1.	Информация о лучших игроках города, края, РФ, Европы, мира.	1	-	1
2.	Терминология в настольном теннисе	1	0	1
3.	Правила игры, судейство за столом	1	0	1
4.	Правила посещения игрового зала	0,5	0,5	1
5.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	0,5	0,5	1
<b>II.</b>	<b>Техника и тактика игры в настольный теннис</b>	<b>12</b>	<b>80</b>	<b>92</b>
1.	Выполнение сложных подач (боковое и верхнее), (боковое и нижнее) и др.	4	12	16
2.	Игровые стойки (лицом к сопернику, боком, в пол-оборота)	4	12	16
4.	Перемещения у стола (выпад, шаг, прыжок, бросок)	2	12	14
5.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	1	34	35
6.	Тактика одиночной игры	1	10	11
<b>III.</b>	<b>Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	1	7	8
2.	«Круги» и «восьмерки» в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах	1	3	4
3.	Растяжение пружинного эспандера, приседания с гантелями и без них, жим от пола, подъем гантелей, приседание на одной ноге.	1	7	8
<b>IV.</b>	<b>Участие в соревнованиях и воспитательная работа.</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>24</b>

1.	Первенство детского клуба	0	8	8
2.	Командные соревнования между детскими клубами.	0,5	7,5	8
3	Личное первенство города среди юношей и девушек	0,5	7,5	8
4	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, норм поведения спортсменов, введение традиционных ритуалов.	Постоянно		
<b>V</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план третий год обучения

#### Задачи 3 года обучения:

- углублённая отработка технических приёмов настольного тенниса и их соединений;
- воспитание специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений);
- повышение уровня функциональной подготовленности (воспитание быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;

- знакомство с основами тактики настольного тенниса;
- правила соревнований;
- судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>I.</b>	<b>Введение: основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
1.	Терминология в настольном теннисе	1	-	1
2.	Правила игры, организация соревнований на уровне детских клубов по круговой, олимпийских системах	2	2	4
3.	Правила посещения игрового зала	1	-	1
4.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	-	1	1
<b>II.</b>	<b>Техника и тактика игры в настольный теннис</b>	<b>12</b>	<b>126</b>	<b>138</b>
1.	Выполнение сложных подач, приём сложных подач	1	15	16
2.	Игровые стойки при подаче, при приёме подач	2	10	12
3.	Перемещения у стола – выпад, шаг, прыжок, бросок	3	10	13
4.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	4	80	84
5.	Отработка игровых комбинаций (игра в «треугольник», в «восьмёрку», переход в атаку топ спином из кача.	1	6	7
6.	Тактика игры против защитников, против нападающих	1	5	6
<b>III.</b>	<b>Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	3	4	7
2.	«Круги» и «восьмерки» рукой в 3-х суставах руки.	3	3	6
3.	Разминка и укрепление голеностопного, коленного, тазобедренного суставов (гусиный шаг, растяжки, приседания на двух и	2	5	7

	одной ногой с гантелями и без, отжим от пола, работа с экспандером и резиновым бинтом)			
<b>IV.</b>	<b>Участие в соревнованиях, воспитательная работа</b>		<b>48</b>	<b>48</b>
1.	Первенство детского клуба		9	9
2.	Командные соревнования между детскими клубами.		9	9
3	Матчевая встреча ЦДТ «Гном» - ДЮСШ «Олимп»		9	9
4	Личное первенство города среди юношей и девушек		12	12
5	Участие в областных турнирах.		9	9
6	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, норм поведения спортсменов, введение традиционных ритуалов.	Постоянно		
<b>V</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Итог:</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Общая физическая и специальная подготовка

Спортсмен в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных и общих физических качеств (сила, ловкость, быстрота ударных движений, быстрота передвижений и др.). Ниже приводятся игровые и неигровые упражнения для развития этих качеств.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств

прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке, они выполняются всё время на более высоком уровне и имеют тренировочный эффект.

### 1. Упражнения для развития силы

Методика, упражнение	Величина сопротивления	Число повторений	Преимущественное воздействие на качество	Методические особенности
Упражнения многократным преодолением неопредельного сопротивления предельной скоростью	с 35-50 ПМ	15 и более	Быстрая сила. Силовая выносливость.	Во всех упражнениях предпочтение должно быть отдано упражнениям в режиме сгибания рук и разгибания ног
	с 12-15 ПМ	8-10	Быстрая сила. Абсолютная сила. Силовая выносливость. Возможен рост мышечной массы.	

### 2. Упражнения для развития ловкости

Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);

Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменением такта работы рук.

### 3. Упражнения для развития быстроты реакции

Реакция на неожиданное изменение длины полёта мяча (выполняется из контр-накатов)

Партнёр А, находясь в облегчённых условиях, любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнёр Б должен от наката перейти к острому удару.

То же упражнение выполняется для обоих спортсменов одновременно.

### 4. Упражнения для развития быстроты передвижений.

Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

Игра вдвоём на двух столах.

Игра на сдвоенном столе.

Передвижения в паре.

#### 5. Упражнения для развития быстроты ударных движений.

Удары по «свечам».

То же с тренажёром- роботом.

Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжёлая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

### **Теоретическая подготовка.**

#### **1 год обучения.**

Эволюция настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса.

Основы техники. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Откидка слева (подрезка, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева.

#### **2 год обучения.**

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки слева. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ – спин слева. Общие и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ - спине слева.

Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Приём подач.

### **3 год обучения.**

Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точки отскока, с полулёта и падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и даней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность – основа владения мячом.

Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Подачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Приём подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

Основы техники и тактики парных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **1 год обучения.**

Исходная игровая стойка.

Хватка.

Жонглирование. Попадание в мишени на стене.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки).

Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева.



Основы техники наката справа.  
Быстрая подача накатом справа.  
Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.  
Простейшие виды поворотов.  
Сочетание откидки слева и наката справа.  
Основы техники наката слева  
Быстрая подача накатом слева  
Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.  
Сочетание накатов и откидок слева.  
Сочетание накатов слева и справа.  
Повороты при ударах накатами слева и справа.  
Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). подача подрезкой справа.  
Сочетание накатов и откидок справа.  
Сочетание откидок и накатов слева и справа.  
Повороты при ударах слева и справа.  
Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жёсткой ракетки к мягкой.

## **2 год обучения.**

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.  
Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.  
Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.  
Топ-спин справа удар по касательной, одной накладкой, резкое увеличение скорости.  
Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.  
Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.  
Короткие и длинные подачи. Приём коротких и длинных подач.  
Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперёд. Разновидности.

### **3 год обучения.**

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Приём подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперёд. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

### **Соревновательная подготовка.**

#### **1 год обучения.**

Число соревнований (внутреннего масштаба) – не менее 2, игр в соревнованиях – не менее 24, контрольных игр – не менее 60 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения основами техники ударов и применения освоенных приёмов в игре;

проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша.

#### **2 год обучения.**

Число соревнований – не менее 4 за год.

Число игр в соревнованиях – не менее 40 за год.

Число контрольных игр – не менее 120 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техническими приёмами настольного тенниса;

проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;

повышение скоростей в соревновательной деятельности.

#### **3 год обучения**

Число соревнований – не менее 6 за год.

Число игр в соревнованиях – не менее 60 за год.

Число контрольных игр – не менее 180 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе, применения всех освоенных приёмов в соревновательных условиях;

тренировка топ-спина как средства начала атаки и топ-спин-удара в соревновательных условиях;

тренировка острых ударов в соревновательных условиях;

применение атаки после подачи и из кача;

тренировка пар в соревновательных условиях.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;

нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, тренерам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;

эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса, умение чувствовать, ценить, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;

активность жизненной позиции;

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов общеобразовательной школы, тренера – педагога.

Главенствующая роль в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

педагогическое мастерство тренера-преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;

наставничество и шефская помощь работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами.

Основные формы воспитательной работы:

систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и её комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);

обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах объединения; проводы выпускников);

совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Трёхлетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

строгая преемственность целей и задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;

возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки с увеличением из года в год специальной физической подготовки;

непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;

неуклонное соблюдение принципа преемственности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Занятие по каждой теме или разделу учебно-тематического плана проводится следующим образом:

До 15 минут – история и теория вопроса (темы);

До 10 минут – практический показ элемента игры. В качестве спарринг-партнера со мной играет наиболее сильный из участников объединения. Используется принцип – «делай как я».

Затем дети у теннисных столов самостоятельно отрабатывают приемы и элементы игры. Педагог, по мере необходимости, исправляет недостатки и ошибки в игре каждого спортсмена.

Для самостоятельного изучения и закрепления навыков выполнения защитных и нападающих ударов в помещении для игры имеются наглядные пособия в форме кинопрограмм, показывающих выполнение технического приема в 3-х фазах – начало, середина и окончание его с текстовым описанием работы ног, туловища и руки с ракеткой, изображенного на 3-х снимках спортсмена.

Эти кинопрограммы отражают правильное исполнение 8 основных приемов (ударов) игры.

Хорошим методом обучения является просмотр видеозаписей игр ведущих спортсменов на чемпионате мира 2005 года в Шанхае и чемпионата Европы 2007 года с последующим обменом мнений и взятием в свой арсенал некоторых элементов исполнения ударов и тактики игры.

*Подведение итогов освоения каждой темы или раздела.*

По истечении времени, отведенного на изучение и освоение каждой темы или раздела проводится практический просмотр в игре каждого юного спортсмена, отмечаются недостатки в скоростной подготовке, работе ног и характерные ошибки в исполнении приемов.

Затем устное подведение итогов с указанием общих и индивидуальных ошибок ребят и постановка конкретных заданий каждому участнику объединения, как в общефизической подготовке, так и в технике и тактике игры.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Буйволова Л.Н. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу «Внешкольник», Москва. ЦРСДОД выпуск 5, 2001г.
2. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. Советский спорт. 1990 г.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. Москва. «Физкультура и спорт». 1982 г.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. Под редакцией Терешкина Н.П. Москва. Виста-спорт. 2006 г.
5. Радивой Худец. Техника игры в настольный теннис с Владимиром Самсоновым. Москва. Виста-спорт. 2005 г. (Перевод с хорватского).
6. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. Физкультура и спорт. Серия: азбука спорта. 1985г.
7. Серова Л.К., Скачков Н.Г., Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989 г., библиотечка «Стадион для всех».

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**