

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский Нижегородской области»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
протокол № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 01 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей, на которых рассчитана программа с 5 лет разработана в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. n 1125)

р.п. Сокольское
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I.Нормативная часть.....	4
1.1 Цель дополнительной образовательной программы.....	4
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта	4
1.3.Режим тренировочной работы.....	5
1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	5
1.5.Предельные тренировочные нагрузки.....	6
1.6.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	7
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	7
II.Методическая часть.....	8
2.1.Учебный план.....	8
2.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок планирование.....	11
2.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	13
2.4 Программный материал.....	13
2.5. Организация психологической подготовки.....	20
2.6.Воспитательная работа.....	21
III.Система контроля и зачетные требования.....	22
Литература.....	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее – ФССП), на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ, на основе типовых, примерных программ по настольному теннису.

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

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на начальном и учебно-тренировочном этапах, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, как здоровые дети, так и с отклонениями в состоянии здоровья, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Рабочая программа рассчитана на 276 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Цель дополнительной образовательной программы – содействовать направлению образовательной деятельности на развитие личности, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение, адаптация учащихся к жизни, в коллективе, в обществе, формирование их общей культуры.

Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья, закаливание организма,
- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей,
- формирование стойкого интереса к занятиям,
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей,
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей),
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям,
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в ФОК, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься настольным теннисом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
возраст зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта настольный теннис**

Таблица 1

Этап подготовки	Основная задача этапа	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности	Весь этап	6-17	15

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта настольный теннис

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них на этапе подготовки Табл. 2

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, %

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	55-60
Техническая подготовка (%)	25-30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12

На спортивно-оздоровительном этапе подготовке нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

1.3. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Таблица 4

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь этап	6	Прирост показателей ОФП и СФП

1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья детей;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;

- предупреждение травм, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Медицинский контроль осуществляют педиатром ЦРБ.

Младший школьный возраст 6-7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-15-16 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

1.5. Предельные тренировочные нагрузки

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием

систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных теннисистов.

1.6 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке.

Участие в соревнованиях - условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие теннисного стола;
- наличие ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы;
- скакалки;
- перекладина гимнастическая;
- скамейка гимнастическая
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	8
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	25
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1 до 10 кг	комплект	20
5	Скакалка	штук	20
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Коврик гимнастический	штук	20
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

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

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей,
- формирование двигательных навыков и умений,
- утверждение здорового образа жизни
- овладение основами настольного тенниса

2.1. Учебный план

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 46 недель тренировочных занятий отделения настольного тенниса приведен в таблице.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	59
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Техническая подготовка	54
4.	Тактическая подготовка	16
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	4
7.	Учебные и тренировочные игры (игровая деятельность)	20
8.	Участия в соревнованиях	7
9.	Инструкторская и судейская практика	
10.	Медицинский осмотр	2
Общее количество		216

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Примерный план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп в таблице 6.

Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм.

В зависимости от условий и организаций тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведения спортивных соревнований.

**Примерный план-график спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе
(нагрузка 6 часов в неделю)**

Таблица 6

Р А З Д Е Л Ы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физ.подготовка	2	6	5	8	8	6	8	8	6	2			59
Специальная физ.подготовка	2	6	5	6	6	4	6	6	4	5			50
Техническая подготовка	4	6	6	6	6	6	4	6	6	4			54
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1				16
Игровая деятельность	2	2	2	2	2	3	2	2	3				20
Теоретическая подготовка	1		1				1		1				4
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)			2						2				4
Медицинский осмотр		1								1			2
Участия в соревнованиях		1	1			3	1		1				7
Инструкторская и судейская пр-ка													
Восстановительные мероприятия													
Итого:	12	24	24	24	24	24	24	24	24	12			216
ВСЕГО:													216

2.2 Рекомендѹемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планирование.

Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

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

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

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от 45 мин до двух академических часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура занятия предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная (разминка).

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Основная.

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов настольного тенниса, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Заключительная.

Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

*ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ*

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь: столы, мячи, ракетки.

Задачи:

– ознакомление детей с настольным теннисом;

– следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания

Разминка (10–15 мин).

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка.

Подвижная игра «Третий лишний» – 5 мин.

- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну – 2 мин.
- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».
- Юные игроки располагаются в колоннах по 4–6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2–3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

Основная часть тренировки (35–40 мин):

Разминка у стола (имитация) и на столе.

Упражнения:

- Совершенствование техники выполнения толчка слева налево:

Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания

Подвижная игра – 3 мин.

Совершенствование подачи и их приема:

1-подача слева по прямой,

2-срезка справа вправо,

3-индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера

Игровая часть тренировки

Разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровые мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

В заключительной части

Восстановительные мероприятия, подведение итогов.

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например,; безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

2.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

-отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям для занятия в спортивно-оздоровительной группе и соответствует ли функциональным потенциалом ребенка, (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

-соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

-соответствуют ли тренировочные нагрузки возможностям функционального состояния организма детей.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

-выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных нагрузках;

-оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

-оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

-соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

2.4 Программный материал

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к настольному теннису и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники настольного тенниса;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.

Краткое содержание: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Систематическое использование занятий физической культурой и спортом - это молодость, оживленная оптимизмом, долголетие и здоровье.

2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Краткое содержание: Возникновение и развитие настольного тенниса. Становление настольного тенниса, как вида спорта. Развитие настольного тенниса в мире. Совершенствование спортивного оборудования

3. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Краткое содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Занятия физической культурой не ограничиваются использованием физических упражнений, занятий каким-либо видом спорта, такие занятия включают также общественную и личную гигиену труда и быта, использование природных сил для закаливания организма, правильный режим труда, отдыха и питания человека. При прочих равных условиях, чем лучше состояние здоровья и выше уровень физической подготовленности человека, тем лучше он может переносить разнообразные физические нагрузки

4. Значение занятий настольным теннисом для развития и здоровья .

Краткое содержание: Элементы настольного тенниса повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Занятия настольным теннисом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и активизируют защитные силы организма.

Настольный теннис развивает у ребенка быстроту, гибкость, ловкость и даже выносливость. Мяч, который используется в игре, самый маленький из всех существующих в других спортивных играх. А большая скорость его полета требует от юного спортсмена концентрации внимания и проявления быстрой реакции. Для детей настольный теннис является своеобразной тренировкой мозга. Ребенок должен чувствовать, какая будет скорость мяча после удара (ответа на удар), а также местонахождение соперника. К тому же ему необходимо рассчитывать не только силу удара, но и направление полета мяча. В секции настольного тенниса учат правильно принимать решения, анализировать их, а также менять в зависимости от ситуации. Ведь с этими навыками напрямую связан результат игры. Ребенок должен быть расчетлив, поэтому во время тренировок уделяется внимание развитию психической стойкости. Тренировки в школе тенниса для детей способствуют развитию у ребенка, как двигательной, так и зрительной памяти. Они позволяют создавать технические, а главное тактические комбинации, которые в итоге приведут юного теннисиста к победе. Конечно же, такие навыки приходят со временем, когда для детей занятия теннисом становятся уже не просто обучением, а оттачиванием полученных навыков и умений.

5. Организация занятий, соблюдение техники безопасности, инвентарь, спортивная форма.

Краткое содержание: Требования к условиям проведения занятий и соревнований к спортивному залу (при игре на воздухе), к теннисным столам, спортивному инвентарю, спортивной форме, обуви. Температура. Соблюдение техники безопасности. Травматизм в настольном теннисе. К занятиям настольным теннисом допускаются практически здоровые люди со справкой от врача, разрешающие систематические занятия спортом и участие в соревнованиях.

6.Тема: Краткие сведения о технике настольного тенниса.

Краткое содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей» не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову, с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 3x10 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки а приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднятие туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

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

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

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением),

утяжелёнными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3. Техническая подготовка

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

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

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

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой

стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);

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

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в

одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая – с тренером" и другие.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

4. Тактическая подготовка

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.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

5. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

2.5. Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

2.6 Воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является план воспитательной работы.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и

многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- получает информацию о подготовленности юных теннисистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования;
- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах подготовки. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут приводить к переоценкам своих возможностей на спортивно-оздоровительном этапе тренер:

- контролирует соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6–11 и 12-18 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».
- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности.

Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические

умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания

Организационно-методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания, обучающиеся сдают в апреле - мае учебного года на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований.

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Нормативы по ОФП и СФП

Наименование норматива	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 и старше
Бег 60 м (с) юноши	15,8-13,8	13,9-11,9	12,9-10,9	12,10-10,10	11,10-9,10
девушки	16,0-14,0	15,0-13,0	13,45-11,45	12,50-10,50	11,85-9,85
Прыжок в длину с места (см) юноши	100-111	112-130	140-170	180-200	200-228
девушки	102-112	115-130	130-140	142-168	170-195
Скакалка, одинарные прыжки за 45 с для юношей и девушек (одинаково)	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
Бег вокруг стола (с) юноши	34-24	23,8-21,2	20,1-18,2	18,1-15,7	15,6-13,3
девушки	34-24	23,9-22,6	22,0-20,1	20,0-17,6	17,5-15,1
Подъем в сед из положения лежа (количество раз за мин) для юношей и девушек (одинаково)	15-20	21-25	26-31	32-40	41-50
Отжимание от стола (раз за мин) юноши	20-30	30-40	41-51	52-62	63-70
девушки	10-20	21-26	27-35	36-45	46-52

Бег вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъём в сед из положения лёжа: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

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

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег 60 м : проводится по атлетическим правилам.

Нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	50 и более от 25 до 50	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50 и более от 25 до 50	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание в сочетание тыльной и ладонной ст.ракетки поочередно.	25 и более от 15 до 25	Хорошо Удовлетворительно
4	Толчок слева налево	15 и более от 10 до 15	Хорошо Удовлетворительно
5	Подачи слева на лево.	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач.			

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985
2. Волков В.М. восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
4. Котов М.П. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985-1988 – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 284 с. – (Комп. по физ. культ. и спорту при Сов.Мин.СССР)
5. Маркова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов . – М., 1992.
6. Матвеев Л.П. Модельно- целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
7. Мифтахов М.С., Каюмов Д.Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимости. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005.- 192 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф. П. Сулова, В.Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 1995.
12. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика – Синтез, 2000б. – 96 с.
13. Физиология спорта / Под. ред. ДЖ. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
14. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. – иркутск,1999.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М. Я. Набатниковой. – М., 1982.
17. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустин, М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
20. Волков В.М. восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
21. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
22. Котов М.П. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985-1988 – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 284 с. – (Комп. по физ. культ. и спорту при Сов.Мин.СССР)
23. Маркова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
24. Матвеев Л.П. Модельно- целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
25. Мифтахов М.С., Каюмов Д.Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г

26. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
27. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
28. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимости. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005.- 192 с.
29. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф. П. Сулова, В.Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 1995.
30. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика – Синтез, 20006. – 96 с.
31. Физиология спорта / Под. ред. ДЖ. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
32. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. – иркутск,1999.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
34. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М. Я. Набатниковой. – М., 1982.
35. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустин, М., 1995.
36. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
37. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
38. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
39. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.