



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от «02»05.2023 г.
протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СПШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»
_____ Р.Н.Шафигуллин
_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
«ЮНЫЕ ТЕННИСИСТЫ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: весь период обучения

**Разработчик: Зам. директора С.Р. Ежова Е.М.
Инструктор-методист Низамова О.Ф.**

**г. Бугульма
2023г**



Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть программы	4
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2 Методическая часть программы	5
2.1 Учебный план	5
2.2 Организационно-методические указания	5
2.3 Инструкция по технике безопасности	6
2.4 Теоретическая подготовка	6
2.5 Практическая подготовка	8
2.6 Воспитательная работа	10
2.7 Психологическая подготовка	10
2.8 Медико-биологический контроль	11
Список литературы	12
Материально-техническое обеспечение	Приложение 1



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Законом Республики Татарстан «О языках», Уставом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
 - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
 - Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством. Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Целью данной программы является формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Результатом реализации Программы является:



На этапе начальной подготовки:

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

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей. Основная направленность программы выражается в следующем:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание основных двигательных качеств.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в данной программе с 7 лет.

Наполняемость группы: не более 15 человек.

1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Форма и режим занятий:

1. Урочная форма - учебно-тренировочные занятия;
2. Неурочная форма - самостоятельные занятия по индивидуальным планам, занятия оздоровительного характера;
3. Соревновательная форма - соревнования, контрольные занятия, сдача нормативов;
4. Теоретические занятия.

Режим занятий:

- учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель;
- максимальное количество астрономических часов в неделю-4;

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в показательных соревнованиях или открытых уроков с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам;
- выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой;
- учет личностных достижений обучающихся;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий, а также для участия в соревнованиях.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в отделения настольного тенниса

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	34
4.	Техническая подготовка	50
5.	Промежуточная аттестация	2
6.	Медицинское обследование	2
7.	Психологическая подготовка	10
Общее количество часов		184



Годовые учебные планы-схемы годичного цикла подготовки
Примерный годовой план распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительных групп (46 недель):

Содержание	Месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16
ОФП	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	70
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	50
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Всего	19	17	17	17	16	16	16	16	16	18	16	184

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2.1 Учебный план

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

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

2.2. Организационно-методические указания

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения



игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным.

2.3 Инструкция по технике безопасности на занятиях

1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.1. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.2. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

1.6. К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

1.7 К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

2. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.1. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.2. Провести разминку.

2.3. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.3. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.



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

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Основы тактики и тактическая подготовка.



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

2.5 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП 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, двигательные-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) подъем 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 лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), спортивная гимнастика, акробатика. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

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:

- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- 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 (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Техническая подготовка.

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера 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 стенку 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 сторонами 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;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- 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) направлениях.

Базовая техника.

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, 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;

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;



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

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

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

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,

2.6 Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. 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. План воспитательных мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а не в дни повышенных нагрузок.

2.7 Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, о хорошей координации движения, внимательных, умеющих оценить игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами. Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы: -создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;



-введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

-формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности 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. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

2.8 Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачами ЦРБ. Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется медсестрой спортивной школы. Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.



Список литературы

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства».-М. 2004 г. 144 с.
- 2 Барчукова Г.В. «Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису».-М. 2002г. 143 с.
- 3.Байгулов Ю.П. «Настольный теннис».-М. 1999 г. 75 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.ttfr.ru>

<http://www.ttworld>

www.minsport.gov.ru



Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	Штук	11
2.	Сетка для настольного тенниса	Штук	10
3.	Ракетка для настольного тенниса	Штук	7
4.	Счетчик судейский	Штук	4
5.	Мячи для настольного тенниса	Штук	55
6.	Перекладина гимнастическая	Штук	1
7.	Стенка гимнастическая	Штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
9.	Мячи для настольного тенниса 3***	Штук	65
10.	Кроссовки для настольного тенниса	Пар	3
11.	Юбка для настольного тенниса	Штук	1
12.	Рубашка для настольного тенниса	Штук	3





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:26 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа