**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Тарусского района Калужской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принята****на педагогическом совете** **МБОУ ДО ДЮСШ****Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г** |  |  **«Утверждаю»****Директор МБОУ ДО ДЮСШ** **И.Э. Королёва****«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г**  |

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта**

**настольный теннис**

Разработчики:

Тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Обдёнкин С.М.

Рецензенты:

Зам. директора по УСР Садова О.А.

Методист Адамова И.А.

г. Таруса

:

**2016 г.**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

- Письма министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи программы:**

1.  Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2.  Утверждение здорового образа жизни.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Овладение основами настольного тенниса.

Программа предназначена для детей и взрослых, желающих освоить навыки настольного тенниса, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6 лет, максимальный – не ограничен.

**Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису МБОУ ДО ДЮСШ**

Для приема на первый этап обучения (СО-1) необходимо в установленный срок предоставить :

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в МБОУ ДО ДЮС на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису;

- копия свидетельства о рождении, паспорта;

- копия медицинского полиса;

- согласие на обработку персональных данных;

- медицинскую справку для посещения секции по настольному теннису

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по настольному теннису, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость-16-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

**Основные формы и методы.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы- 5 лет, учебный план-график рассчитан на 46 недель. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 276 часов.

**Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники настольного тенниса;

- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.

- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов.

**Условия перевода на следующий год обучения:**

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по настольному теннису, предусмотренных программой.

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по настольному теннису.

3. Сохранность контингента группы.

**Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта настольный теннис.**

Целью  общеразвивающей программы по виду спорта настольный теннис является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям настольным теннисом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики настольного тенниса;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий настольным теннисом.

**Выполнение задач поставленных программой предусматривает:**

1. систематическое проведение практических и теоретических занятий;
2. обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
3. регулярное участие в соревнованиях;
4. осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
5. прохождение судейской практики;
6. привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
7. чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
8. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая», и что конечная цель многолетнего процесса в МБОУ ДО ДЮСШ - это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане
программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный учебно-тематический план составлен на 46 недель.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки. |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 | СОГ-5 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 76 | 80 | 75 | 75 | 70 |
| Избранный вид спорта:- техника, тактика-соревнования-судейская практика\*\* | 64 | 70 | 85 | 93 | 106 |
| Соревнования | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего:** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

\* для детей первого года обучения.

\*\* для обучающихся с 16 лет и старше.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. 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 в нашей стране. Количество занимающихся в стране и мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Основы техники настольного тенниса и техническая подготовка.**

Основные сведения о настольном теннисе, о значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники настольного тенниса. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

**Спортивные соревнования, правила соревнований.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство города, школы. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

##### Базовая техника.

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

1. 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;
2. различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
3. 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;
4. 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;
5. удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
6. сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

1. 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;
2. многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
3. игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

**4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения 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 (партнером), тренажером;

1. имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
2. имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серий­ные передвижения и удары;
3. имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (пере­движения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
4. имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая тактика**.

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

1. 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;
2. выполнение подач разными ударами;
3. игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
4. игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
5. игра на счет разученными ударами;
6. игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
7. групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,
«Круговая - с тренером» и другие.

**Требования по подготовке.**

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

1. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
2. Принять участие во внутренних соревнованиях МБОУ ДО ДЮСШ.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, провести до 20 встреч.

**Базовая техника.**

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

**Техника комбинаций.**

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

**Базовая тактика.**

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

**Соревновательная подготовка.**

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар под­ставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральнаязона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

**Базовая техника**

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

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

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

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

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

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

**7. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто пер­спективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин вы­полняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином,
могут начать овладение ударом накатом слева.

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

**9. Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим уда ром, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

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

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

**Техника комбинаций.**

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

***Базовая тактика.***

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

**Соревновательная подготовка.**

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + за­вершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

 словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

 метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

 - соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению**

**тренировки**

 Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

* 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
	2. Обучение основам техники настольного тенниса;
	3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида настольный теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

·         Спортивный зал; столы теннисные.

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Форма (спортивная форма, соревновательная)

·         Мячи; ракетки.

·         Скакалки;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы;

·         Секундомер;

·         Свисток;

**Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.**

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %
- участие в спортивно-массовых мероприятиях ДЮСШ.

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| ОФП |
| 1 | Челночный бег 3х10 | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 2 | Подтягивание на перекладине | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 3 | Бег 1 км | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 4 | Бег 2 км |
| 5 | Бег 3 км |
| 6 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 8 | Прыжок в длину с места | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| **СФП** |
| Этап обучения | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 | СОГ-5 |
|  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 12 | Участие в соревнованиях по настольному теннису. | - | Не менее 1 | Не менее 1 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 3 | Не менее 3 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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