****

 **Пояснительная записка**

           Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

 Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами: 1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; 2 - настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание.  Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

 В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков. Программа физкультурно-спортивной направленности.

 Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и

учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций

развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом

изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

 Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного

образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

 **Цель программы**: способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей; обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

 Изложенный в программе материал предполагает решение следующих **задач:**

 – содействие гармоничному физическому и психическому развитию,

разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

 – воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных,

трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;

 – обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка

квалифицированных юных спортсменов;

 – подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

 В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования:

 – подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых

разрядов;

 – подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

 – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие,

повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

 Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 2 года работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

 Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисляемых в группу. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

 После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные

программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по

настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблицах 1-3.

 Требования к комплектованию групп и продолжительность занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число участников | Максимальное количество учебных часов в неделю | Продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 12 | 12 |  |  |
| Начально-подготовительный | 1-й год | 12 лет | 12 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| Учебно -тренировочный | 2-й год | 13 лет | 10 | 6 | З раза в неделю по 2 часа |

 Учебный план

 I год обучения

 Задачи:

 1. Привлечение максимально возможного количества детей и

подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.

 2. Утверждение здорового образа жизни.

 3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,

укрепление здоровья, закаливание организма.

 4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П/П |  Название темы |  1-ый год |
| 1 | Вводное занятие по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.  | 2 |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 |
| 3 | Изучение плоскостей вращения мяча. | 4 |
| 4 | Изучение хваток. | 2 |
| 5 | Изучение выпадов. | 2 |
| 6 | Передвижение игрока приставными шагами. | 4 |
| 7 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 6 |
| 8 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 6 |
| 9 | Игра-подача. | 6 |
| 10 | Обучение подачи «Маятник». | 4 |
| 11 | Учебная игра с элементами подач. | 6 |
| 12 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.  | 4 |
| 13 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 6 |
| 14 | Учебная игра с изученными элементами. | 4 |
| 15 | Обучение техники «срезка» мяча. | 6 |
| 16 | Совершенствование техники срезки в игре. | 4 |
| 17 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 6 |
| 18 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 4 |
| 19 | Соревнование в группах. | 4 |
| 20 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 4 |
| 21 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. | 4 |
| 22 | Обучение техники «наката» в игре. | 6 |
| 23 | Изучение вращения мяча в «накате». | 4 |
| 24 | Обучение техники «наката» слева, справа. | 4 |
| 25 | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 6 |
| 26 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 4 |
| 27 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 6 |
| 28 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 4 |
| 29 | Применение «подставки» в игре. | 4 |
| 30 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 4 |
| 31 | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 4 |
| 32 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 6 |
| 33 | Соревнования в группах по качеству изученных элементов игры. | 6 |
| 34 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | 4 |
| 35 | Применение элемента «подрезка» в игре. | 6 |
| 36 | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.  | 4 |
| 37 | Применение элемента «подрезка» в игре. | 4 |
| 38 | Совершенствование изученных элементов в игре. | 6 |
| 39 | Изучение технического приёма «свеча». | 4 |
| 40 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 4 |
| 41 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Соревнования в парах | 4 |
| 42 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Первенство группы. | 6 |
| 43 | Изучение элемента «стоп-спин». | 6 |
| 44 | Изучение элементов «стоп-спин» справа, слева. | 4 |
| 45 | Совершенствование приёмов «стоп-спина» в игре | 4 |
| 46 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. | 6 |
| 47 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 6 |
|  |  | 216 |

**Содержание учебного плана**

 Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

 Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

 Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

 Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

 П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 С, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

 Практические занятия. Сочетание сложных подач ( атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакуюrцих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вpaщeниям мяча подач. .

 Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

 Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

 Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

 Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

 Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

 Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

 Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

 Соревнования. Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

 **II год обучения**

 Задачи:

 1. Повышение общей физической подготовленности (особенно

гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

 3. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне

умений и навыков.

 4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

 5. Выявление задатков и способностей детей.

 6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.

 7. Овладение основами тактики игры.

 8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по

настольному теннису.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П/П |  Название темы |  2-ой год |
| 1 | Вводное занятие , Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса в районе,крае,стране и за рубежом.  | 2 |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль.  Влияние физических упражнений на строение и функции организма | 2 |
|  |   Правила соревнований по настольному теннису | 2 |
|  |  Стойка игрока.Передвижение шагами, выпадами, прыжками. | 4 |
|  | ОФП : упражнения на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения | 4 |
|  | Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. | 4 |
|  | Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. | 4 |
|  | Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | 4 |
|  | ОФП : упражнения на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения | 4 |
|  | Основные способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. | 4 |
|  | Удары по мячу. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 4 |
|  | СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями) | 4 |
|  | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. | 6 |
|  | ОФП : упражнения на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения | 6 |
|  | Совершенствование подач. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. | 6 |
|  | ОФП : упражнения на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения | 4 |
|  | Имитация перемещений с выполнением ударов. | 4 |
|  |    Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на  руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. | 6 |
|  | Соревнование в группах. | 6 |
|  |  Выбор позиции. | 2  |
|  | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 4 |
|  | СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями) | 4 |
|  | Свободная игра на столе. | 6 |
|  | Контрольное занятие – проверка домашнего задания, рост физических качеств, способы и приемы игры в н/т. | 4 |
|  | СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями) | 4 |
|  | Игра на счет из одной, трех партий. | 4 |
|  | Психологическая подготовка: умение выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям. Умение находить себя и владеть собою в любой обстановке, преодолевать страх, волнение. | 2 |
|  | Соревнование в группах. | 6 |
|  | Тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. | 2 |
|  | Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. | 2 |
|  |  Основные тактические варианты игры. | 4 |
|  | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. | 4 |
|  | Контрольные соревнования.Рейтинговый турнир. | 4 |
|  | Учебная игра с изученными элементами  | 6 |
|  | Совершенствование техники срезки в игре. | 4 |
|  | Соревнование в группах. | 6 |
|  | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 4 |
|  | СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями) | 4 |
|  | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. | 4 |
|  | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 6 |
|  | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 6 |
|  | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 6 |
|  | Соревнования в группах по качеству изученных элементов игры. |  |
|  | СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями) | 6 |
|  | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 4 |
|  | Соревнования в группах по качеству изученных элементов игры. | 6 |
|  | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.  | 4 |
|  | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 4 |
|  | Изучение правил заполнения протоколов, умения пользоваться таблицей; решать спорные вопросы между игроками | 2  |
|  | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Первенство группы. | 6 |
|  | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.Контрольные соревнования. | 6  |
|  | ИТОГО: | 216 |

 **Содержание учебного плана**

Развитие настольного тенниса в России. Paспространение игры в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.
Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.
Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета 'мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и. чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью *рук.* Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

 **Контрольные нормативы и требования для приема и перехода**

 **занимающихся на следующий год обучения**

 Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

 Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

 Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

 На этап спортивно-оздоровительный зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

 На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразо вательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

 Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

 Нормативы по технико-тактической подготовке

 №

 Наименование технического приема Кол-во ударов Оценка

 п/п

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 100 Хор.

 80-65 Удовл

2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 100 Хор.

 80-65 Удовл.

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной

 100 Хор.

 стороной ракетки

 80-65 Удовл.

 4. Игра накатами справа по диагонали 30 и более Хор.

 от 20 до 29 Удовл.

5. Игра накатами слева по диагонали 30 более Хор.

 от 20 до 29 Удовл.

 6. Сочетание наката справа и слева в правый угол 20 и более Хор.

 стола от 15 до19 Удовл.

 7. Выполнение наката справа в правый и левый углы 20 и более Хор.

 стола от 15 до19 Удовл.

8. Откидка слева со всей левой половины стола 5 и менее Хор.

 (кол-во ошибок за 3 мин) от 6 до 8 Удовл.

9. Сочетание откидок справа и слева по всему столу 8 и менее Хор.

 (кол-во ошибок за 3 мин) от 9 до 12 Удовл.

10. Выполнение подачи справа накатом в правую 8 Хор.

 половину стола (из 10 попыток) 6 Удовл.

11. Выполнение подачи справа откидкой в левую 9 Хор.

 половину стола(из 10 попыток) 7 Удовл

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

 – постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим

действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

 – планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

 – переход от общеподготовительных средств к наиболее специализи-

рованным для теннисистов;

 – увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе

подготовки;

 – постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

 – повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работо-

способности и сохранения здоровья юных теннисистов.

 Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

 **Список использованной литературы**

 Абаев, A.M. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] A.M. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. K.JI. Хетагурова, 2007. - 187 с.

1. Абаев, A.M. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / A.M. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
2. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
3. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2002. – 223 с
5. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 9. - С. 32-36.
8. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
9. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса:  учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
10. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
11. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
12. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
13. Матыцин О.В.  Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995 г.
14. Шестеренкин О.Н.  Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с.,2000 г.
15. Интернетресурс