

Содержание

Введение	4
1. Пояснительная записка	5
1.1. Специфика вида спорта.....	5
1.2. Отличительные особенности настольного тенниса как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.....	7
2. Нормативная часть	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по настольному теннису.....	11
2.4. Режим тренировочной работы.....	11
2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	12
2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.....	13
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	14
2.10. Структура годичного цикла.....	14
2.10.1. Подготовительный период.....	14
2.10.2. Соревновательный период.....	14
2.10.3. Переходный период.....	15
3. Методическая часть	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	16
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	17
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	19
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	19

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	20
3.6. Программный материал для практических занятий для этапа начальной подготовки.....	21
3.7. Психологическая подготовка.....	30
3.8. Восстановительные средства.....	31
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	32
4. Система контроля и зачётные требования.....	32
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в настольном теннисе.....	32
4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап начальной подготовки.....	34
4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	36
4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.....	37
5. Перечень информационного обеспечения.....	44
6. План физкультурных и спортивных мероприятий.....	45

Введение.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секции настольный теннис МАУ «ФОК в г. Первомайск Нижегородской области».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

Программа по настольному теннису разработана на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Г.В. Барчукова – доктор пед. наук, профессор; В.А. Воробьев – доцент, заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; О.В. Матыцин –доктор пед. наук). – М.: Советский спорт, 2009г.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — настольный теннис;
- выявление одаренных детей;
- подготовку спортивного резерва;

Программа предназначена для детей в возрасте с 8 до 16 лет.

Период освоения программы – 3 года.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения;

Этап начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения.

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов** спортивной подготовки:

- Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.
- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

1. Пояснительная записка.

1.1. Специфика вида спорта.

Настольный теннис – одна из самых популярных и массовых спортивных игр, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Процесс подготовки игроков в настольный теннис охватывает две взаимосвязанные стороны: преобразовательную, в процессе которой совершенствуются физические качества и функциональные возможности, и познавательную, в процессе которой он усваивает систему знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей и успешной социализации.

1.2. Отличительные особенности настольного тенниса как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Одной из важнейших особенностей игры в настольный теннис является ее прекрасное оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие как укреплению костно-связочного аппарата, так и развитию важных физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости, а главное — координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и аэробно-анаэробную нагрузку. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

В секции «Настольный теннис» занимаются мальчики и девочки, юноши и девушки в возрасте от 8 до 16 лет, допущенные к занятиям врачом, прошедшие предварительную подготовку на этапе СОГ и сдавшие контрольные (переводные) испытания. Учебная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул учащиеся занимаются самостоятельно. Для перевода из этапа начальной подготовки первого года обучения на этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения, занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс на этапах начальной подготовке осуществляется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 46 недель.

При планировании тренировочных занятий с юными теннисистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться. Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в специальном журнале. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

Формы занятий: групповые занятия, теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, городской спортивно-оздоровительный лагерь.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

В системе подготовки юных теннисистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игр в настольный теннис.

Основными **задачами** многолетней подготовки являются:

- привлечение детей и подростков к занятиям настольным теннисом;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья детей;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- овладение основными приемами техники и тактики игры настольный теннис;
- воспитание у детей воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства взаимовыручки.

Этап начальной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки.			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	до 3 лет	1 год
				свыше 1-го года

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники игры в настольный теннис, выполнение контрольных нормативов. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения в учреждении.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. Привитие интереса к занятиям настольным теннисом;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. Овладение основами техники игры и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; комплексы на развитие физических качеств; специальные упражнения для совершенствования техники игры.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения

спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Также нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных теннисистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он проводится регулярно и своевременно с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП второго и третьего годов обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

2. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки (НП)	до 3-х лет	8 лет	13-15	20

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
Тактическая, техническая и психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6

На всех этапах начальной подготовки теннисистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по настольному теннису.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	2	2
Отборочные игры	-	-
Основные игры	2	4

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности теннисистов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4. Режим тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения - 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовке свыше года - 3 академических часа.

2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования к занимающимся заключаются в соответствии состояния их здоровья необходимому уровню. Зачисление в группы НП осуществляется на основании заключения врача-педиатра ЦРБ о состоянии здоровья ученика.

Возрастные требования к лицам, проходящим начальную подготовку:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не моложе 8 лет,
- на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения не моложе 11-16 лет.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3-4
Общее количество часов в год	276	414
Общее количество тренировок в год	138	138-184

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	2	2
Отборочные игры	-	-
Основные игры	2	4
Количество встреч	20	30

Обязательным компонентом подготовки юных теннисистов являются соревнования. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, районных, межрайонных, областных соревнованиях по настольному теннису.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по данному виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Кроме того, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. В условиях ФОКа организуются тренировочные сборы юных теннисистов в рамках работы лагерей с дневным пребыванием в летний период. Продолжительность данных сборов – 14 календарных дней, оптимальное число участников – не менее 60 % от состава группы теннисистов.

2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Теннисный стол	комплект	4
2.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3.	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6.	Перекладина гимнастическая	штук	1
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Скамейка гимнастическая	штук	3
Обеспечение спортивной экипировкой			
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	1 на занимающегося
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	1 на занимающегося
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	1 на занимающегося
4	Спортивные брюки	пар	1 на занимающегося
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	1 на занимающегося
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	1 на занимающегося
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	1 на занимающегося
8	Футболка	штук	1 на занимающегося
9	Шорты	пар	1 на занимающегося

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	15	12-15	20
	Свыше 1 года		10-12	15

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	До года	Нормативы по ОФП
	Свыше года	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд.

2.10. Структура годичного цикла.

2.10.1 Подготовительный период.

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения спортсменами наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

2.10.2. Соревновательный период.

Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

2.10.3. Переходный период.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

На протяжении периода обучения 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 на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным 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 работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная тренировка юных теннисистов на этапе начальной подготовки имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными теннисистами на этапе начальной подготовке первого года обучения не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных теннисистов является приобретенные умения и навыки игры в настольный теннис, всестороннее развитие физических качеств.
5. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы «Настольный теннис» рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часа;
- на этапе начальной подготовке 2-3 года обучения – 3 часа.

Методические принципы:

1. Направленность на максимально возможные достижения - реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.
Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, теоретической).

3. Индивидуализация спортивной подготовки.
Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки на начальных этапах подготовки спортсмена, происходит увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

6. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.3. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.4. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

- 2.2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- 2.3. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви.
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- 3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
- 3.3. На занятиях настольным теннисом запрещается:
- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
 - брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
 - категорически запрещается залазить на столы, бросать мячик под ноги игрокам.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года (6 часов)	Свыше года (9 часов)
Теоретическая подготовка	14	16
Общая физическая подготовка	75	100
Специальная физическая подготовка	45	70
Техническая подготовка	80	125
Тактическая подготовка	20	35
Игровая подготовка	30	50
Контрольные упражнения	4	6
Соревновательная деятельность	8	12
Всего часов в год	276	414

Учебный план составлен в академических часах.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные разряды и звания в настольном теннисе присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей.

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование (количество побед)				
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды	
			І	ІІ	ІІІ	І	ІІ
Первенство России	Юноши, девушки	Одиночный разряд	12				

	(до 16 лет)	Командные соревнования	12				
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Одиночный разряд	12	12			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши, девушки (до 16 лет)	Одиночный разряд	12	12			
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Одиночный разряд	12	12	12		
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Юноши, девушки (до 16 лет)	Одиночный разряд		12	12	12	
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Одиночный разряд			12	12	12
Первенство муниципального образования	Юноши, девушки (до 16 лет)	Одиночный разряд		12	12	12	
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Одиночный разряд			12	12	12
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда	Юноши, девушки (до 16 лет)	Одиночный разряд		12	12	12	
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Одиночный разряд			12	12	12

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

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром ЦРБ. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года и соревновательного периодов. К занятиям настольным теннисом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Медико-психолого-педагогическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;

- восстановлению работоспособности в межсезонье;
- психологической подготовке юных теннисистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Наличие медицинского работника на соревнованиях обязательно.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- воспитание личностных качеств теннисистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- развития внимания, физических способностей;
- формирование спортивного коллектива.

3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки - уметь применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивные разряды.

Тема 3. Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.

Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Тема 7. Профилактика травматизма в спорте. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 8. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия.

Тема 9. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов.

Тема 10. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи. Тактика парной игры.

Тема 11. Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания силовых способностей, быстроты движений. Гибкость и её развитие. Методика воспитания ловкости. Виды и показатели выносливости.

Тема 12. Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.

Тема 13. Установка на игру и разбор результатов игры. Задачи и значение предстоящих соревнований. Задачи во время различных видов соревнований. Отношение к указаниям тренера и умения выполнять тактические задания тренера.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса уделяется развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, с сохранением осанки.

Бег с изменением направления и темпа, с захлестыванием голени назад, челночный бег, бег на короткие дистанции на время.

Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180 и 360 градусов), ноги вместе-ноги врозь.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание и т.п.

Упражнения для мышц ног:

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки.

Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами.

Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

Упражнения с предметами:

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп начальной подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку юных теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому уделяется большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых качеств:

- общеразвивающие упражнения;
- основные упражнения в упоре лёжа (отжимание, пресс);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- приседания.

Развитие специальных координационных способностей:

- сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе.
- бег вперед, зигзагом, спиной вперед, приставными шагами со сменой направления.
- ходьба по гимнастической скамейке, с ракеткой и мячом, без ракетки.
- упражнения с теннисными мячами (в парах): ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12–15 м), партнер бросает мяч сзади из-за спины;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- мяч бросить в стенку, а затем поймать после отскока от земли.
- разнообразные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, жонглирование.

Развитие специальной выносливости:

- прыжки через предметы, скакалку.
- бег скрестным шагом в различных направлениях;

- выпрыгивания из приседа, выпрыгивания с подтягиванием колен к груди.

Развитие гибкости:

- маховые и круговые движения из различных и.п.;
- пассивное растягивание с помощью тренера;
- максимальное растягивание и расслабление ног.

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

Техническая подготовка (ТП)

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;
- различные виды жонглирования мячом, 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 нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
- 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:

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

5. 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.

6. Атакующие удары слева.

Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

7. Подставка.

Подставка (удар с полулета) — вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.

8. Срезка.

Срезка — подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением (подрезка подрезки).

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

9. Накат.

Накат — удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

10. Подрезка.

Подрезка — технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

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.

11. Топ-спин.

Топ-спин — технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

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.

12. Подача.

Подача — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

Она может быть направлена на создание условий для атаки или на сдерживание ее со стороны принимающего. Это единственный прием, не являющийся ответным действием. Это удар с двойным отскоком мяча. Мяч должен, отскочив от стороны подающего, перелететь через сетку на сторону принимающего. Этот начальный удар начинается с подброса мяча с открытой ладони (вертикально) на высоту не менее 16 см. В подачах применяются всевозможные вращения.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

13. Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

14. Передвижения.

Передвещения - отрезки, которые приходится преодолевать игроку, различны по своей траектории и длине. Передвижения теннисиста по площадке — это перемещения по ломаной линии с очень быстрым началом каждого нового перемещения и мгновенными остановками.

Чередование ускорений и остановок связано с разнообразием передвижений, выполняемых теннисистом во время встречи: с подходом к мячу и подготовкой к удару; непосредственно с выполнением удара; с передвижением после удара, вызванным необходимостью занять предполагаемое оптимальное положение и позу.

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.

Тактическая подготовка

1. Игра на столе с тренером (партнером) 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.

2. Техника нападения.

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи.

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении.

Накат слева, справа.

3. Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

4. Развитие тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Игровая подготовка

- Игры на счет по заданиям.
- Игра из одного угла в свободном направлении.
- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.)
- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева).
- «Стол лидера».
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.)
- Игра на счет разученными ударами; игра на половине стола в парах, групповые игры, свободная игра.

Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся постепенно включаются в соревновательную деятельность.

Промежуточная аттестация. Практическая часть промежуточной аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

3.7. Психологическая подготовка.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады.
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление теннисистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов

проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

3.8. Восстановительные средства.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические, гигиенические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание – это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличается тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Занимающиеся на этапе начальной подготовке второго и третьего годов обучения должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Провести разминку в группе.
2. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку своей команды к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения судейская практика занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Судить игры в качестве судьи.

4. Система контроля и зачётные требования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является система контроль учебно-тренировочного процесса теннисистов, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах начальной подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап начальной подготовки важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (зачётные требования).

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в настольном теннисе.

8-10 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может

привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-14 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 13 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-17 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.

Для определения уровня освоения программного материала по физической, специальной и спортивной подготовленности учащихся проводится аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения начальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие зачётные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Результаты освоения программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории:

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности теннисистов;
- овладение основами техники игры в настольный теннис;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта.

Порядок и требования по зачислению на этап начальной подготовки и перевод на другой год обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2-3 годов обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль является составной частью подготовки юных теннисистов.

Существует три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа начальной подготовки и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена; показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа начальной подготовки.

Текущий контроль проводится для оценки и анализа текущих показателей подготовленности тренировочного процесса.

Оперативный контроль проводится для оценки и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.

Сроки проведения контроля

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (январь, май). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплексы контрольные упражнения по ОФП и СФП
на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Контрольно – переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-1

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных упражнений по технической подготовке, предлагается пять упражнений, которые выполняются с партнёром или тренером. В серии упражнений засчитываются подачи, которые выполнены безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.

Упражнения оцениваются как «хорошо» или «удовлетворительно» и заносятся в протокол.

№	Тесты	оценки	Мальчики / Девочки / возраст	
			8-13 лет	14 и выше
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Хорошо	50 - 65	80 - 100
		Удвол.	25 - 50	65 - 80
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Хорошо	50 - 65	80 - 100
		Удвол.	25 - 50	65 - 80
3.	Набивание поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Хорошо	50 - 65	80 - 100
		Удвол.	25 - 50	65 - 80
4	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	Хорошо	5	7
		Удвол.	3	6
5	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	Хорошо	6	8
		Удвол.	4	7

Контрольно – переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-2

Возраст	Оценка	Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки (раз) за 1 мин.	Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки (раз) за 1 мин.	Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин	Откидка слева по диагонали (раз) (3 попытки)
с 9 лет	Выполнено	20 раз без ошибок	20 раз без ошибок	15 и более	20 и более без ошибок

Контрольно – переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-3

Возраст	Оценка	Перенос мяча за 1 мин.	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	Подрезка справа/слева (раз) за 1 мин.	Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин.	Подача накатом налево/направо из 10 раз
с 10-11 лет	Выполнено	20 и более	25 и более	25 и более	20 и более	9

Методические указания по организации контрольного тестирования практической части.

Бег на 30 метров проводится в спортивном зале. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер, финишная отметка, флажок.

Результат: время заносится в протокол.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.

Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По сигналу тренера испытуемый начинает прыжки боком двумя ногами, выполняя толчок двумя ногами от пола, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую. По секундомеру засекается время исполнения количества прыжков.

Оборудование: секундомер, гимнастическая скамья.

Результат: количество раз заносится в протокол.

Прыжки через скакалку: по сигналу судья включает секундомер. А спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачёт идёт лучший результат.

Оборудование: секундомер, скакалка.

Результат: количество раз заносится в протокол.

Метание мяча для настольного тенниса:

Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке мяч (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

Оборудование: мяч для настольного тенниса, рулетка или линейка для измерения.

Результат: дальность полёта мяча измеряется в метрах. Итоговым считается лучший результат из 2 попыток, который записывается в протокол.

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

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Результат: дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговым считается лучший результат и записывается в протокол.

Методические указания по организации контрольного тестирования по теоретической подготовке.

Обучающимся предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанников секции «Настольный теннис» начального этапа

подготовки. Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов (тесты) и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Выбранные варианты отмечаются кружочком в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Тесты:

1. Физическая культура это -

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Назовите спортивную игру, основанную на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам:

- А) аэрохоккей;
- Б) бадминтон;
- В) настольный теннис;
- Г) флорбол.

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

- А) Китай;
- Б) Япония;
- В) США;
- Г) Англия.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А) 1984;
- Б) 1988;
- В) 1992;
- Г) 2000.

3. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое совершенство;
- Б) физическое развитие;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

4. Назовите длину стола в настольном теннисе?

- А) 300 см;
- Б) 274 см;
- В) 315 см;
- Г) 425 см.

5. Чему равна высота сетки в игре настольный теннис:

А) 15,25 см;

В) 14,25 см;

Б) 17,25 см;

Г) 16,25 см.

6. До скольких очков играется одна партия или сет (без учета случая, если оба игрока набрали по 10 очков)?

А) до 21;

В) до 11;

Б) до 10;

Г) до 12.

7. Какова ширина стола в игре настольный теннис?

А) 1,525 м;

В) 1,8 м;

Б) 1,7 м;

Г) 1,95 м.

8. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

А) охладить ушибленное место;

Б) приложить тепло на ушибленное место;

В) наложить шину;

Г) обработать ушибленное место йодом.

9. Какова высота стола в игре настольный теннис?

А) 80 см;

В) 85 см;

Б) 2 см;

Г) 76 см.

10. До скольких очков играется одна партия, если оба игрока набрали по 10 очков?

А) до разницы в одно очко;

Б) до разницы в два очка;

В) до разницы в три очка;

Г) до разницы в четыре очка.

11. Из скольких партий или сетов состоит встреча?

А) из 2 партий;

Б) из 4 партий;

В) из 5 партий;

Г) из любого нечетного числа партий.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...

А) следует указаниям тренера-преподавателя;

Б) переоценивают свои возможности;

В) владеют навыками выполнения движений;

Г) не умеют владеть своими эмоциями.

13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований

Ключ к тестам.

№ вопроса	Варианты ответов
1	А
2	В
3	Г
4	Б
5	А
6	Б
7	А
8	В
9	А
10	А
11	Г
12	Б
13	Г
14	А
15	Б

5. Перечень информационного обеспечения.

Нормативные документы.

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Приказ Минспорта РФ от 18 июня 2013г. №399).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008).

Методическая литература.

Программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Г.В. Барчукова – доктор пед. наук, профессор; В.А. Воробьев –доцент, заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; О.В. Матыцин –доктор пед. наук). – М.: Советский спорт, 2009г.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru>

Федерация настольного тенниса Нижегородской области <http://www.ntctt.ru>

Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/>

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта «Настольный теннис» Нижегородской области.

Примерный план соревнований по настольному теннису.

Наименования соревнования	Сроки проведения	Место проведения
Открытый турнир по настольному теннису посвященный Дню города	Сентябрь	г.о.г. Первомайск
Открытое первенство Нижегородской области памяти «Заслуженного тренера России» Носова М.С.	Ноябрь	г. Арзамас
Первенстве Нижегородской области среди юношеских команд в зоне «Юг» - 1 этап	Ноябрь	Арзамасский район
Всероссийский турнир «Открытый Кубок Горьковской железной дороги»	Декабрь	г. Нижний Новгород
Первенстве Нижегородской области среди юношеских команд в зоне «Юг» - 2 этап	Декабрь	р.п. Вад
Открытый новогодний турнир по настольному теннису	Январь	г.о.г. Первомайск
Первенстве Нижегородской области среди юношеских команд в зоне «Юг» - 3 этап	Февраль	р.п. Ардатов
Первенство среди ФОКов Нижегородской области	Март	г. Выкса
Первенстве Нижегородской области среди юношеских команд в зоне «Юг» - 4 этап	Март	р.п. Ардатов
Турнир памяти Заногина Ю.М.	Март	г. Богородск
Южная ракетка	Май	г. Арзамас
Антинаркотический фестиваль «Нет наркотикам!»	Май	г. Бор