Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЕЦ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы: 1год

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Пряхина О.А.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебный план 6
3. Календарный учебный график …….. 6
4. Рабочие программы учебных разделов ……... 8
4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка» 10
4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка» 11
4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка» ….. 15
4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность» …… 21
5. Оценочные материалы …… 22
5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы ……... 22
5.2. Контрольные нормативы (тесты)……. 23
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации Программы…….. 25
7. Методические материалы ……. 26
8. Воспитательная работа ……. 28
9. Психологическая подготовка …….. 29
10. Восстановительные средства и мероприятия …… 31
11. Обеспечение безопасности на занятиях …… 33
12. Врачебно-педагогический контроль …….. 34
13. Перечень информационного обеспечения Программы …… 36
Приложение 1 ……. 37
Приложение 2 ……. 39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Настольный теннис (также употребляется название пинг-понг) – вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

Изначально для игры использовались ракетки с игровой плоскостью из гладкого дерева, то есть на ракетках не было покрытия. Затем стали применяться покрытия, изготовленные из пробки или подобных ей материалов. С такими ракетками невозможно было проводить значительную часть ударов, известных в современном настольном теннисе, и вести динамичную игру. В 1903 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х, когда появилось губчатое покрытие ракеток. В Европе оно было впервые применено в Австрии Фритчем в 1951 году, однако это был единичный случай, не приведший к изменениям в игре.

Игра происходит на столе размером 2,74 × 1,52 м (9 × 5 футов) и высотой 76 см (30 дюймов). Стол изготавливается из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 по 2013 год мячи других цветов на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи). Решающая или последняя из возможных партий может идти до 7 очков, если таков регламент конкретных соревнований (по правилам, действующим в Китае и с 7 декабря 2015 года в России).

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех обитаемых континентах — 218 стран (на 2013 год) входят в ITTF. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживает около 4 миллиардов человек.

В программе летних Олимпийских игр настольный теннис — с 1988 года (Сеул, Южная Корея). В программу летних Параолимпийских Игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году (Рим, Италия).

Официальные правила игры неоднократно менялись, на настоящий момент действует последняя редакция правил от 2021 года. Полная редакция правил настольного тенниса имеет объём в несколько десятков страниц, федерации большинства стран утверждают свои правила, в соответствии с принятыми Международной Федерацией настольного тенниса (ITTF).

Полная редакция современных правил игры доступна на официальном сайте Международной федерации настольного тенниса.

Игроки в настольный теннис должны располагать целым спектром умственных, духовных и физических качеств, чтобы достигнуть хотя бы удовлетворительной по эффективности игры.

Высокий уровень концентрации, дальновидность и молниеносная реакция - без выполнения этих условий выиграть очко невозможно. Аналитический склад ума и умение игрока подстраиваться помогают ему оценить ситуацию и спланировать правильную тактику. Кроме того, эти качества незаменимы, чтобы мгновенно подстроиться под условия поединка. Хорошая нервно-мышечная координация в сочетании с позитивным настроем помогают игроку лучше контролировать происходящее и повысить общую эффективность своей игры. На критических этапах игры решающим фактором является умение преодолевать стресс. Определяющим конечно же является хорошая физическая подготовка, чтобы обеспечить достаточное количество энергии для матча.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в настольном теннисе.

1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство основными приемами, основами техники; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта:
- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:
- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Учебно-тренировочные группы формируются по возрастам по подгруппам: младшая – 6-10 лет; средняя – 11-14 лет, старшая – 15-18 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам заседания Педагогического совета.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
3	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
4	Соревновательная деятельность	4	4	4
5	Промежуточная аттестация	2	2	2
6	Самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы (6 недель)	27	27	27
Общее количество учебных часов		234	234	234

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;

- практические занятия (общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);

- участие в соревнованиях;

- самостоятельную работу;

- текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах – 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Продолжительность учебного года: 46 недель + 6 недель (4,5 часа в неделю, 234 часа в год)

Начало учебного года – 1 сентября; окончание учебного года – 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из которых: учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы – 46 недель и 6 недель – самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы, предоставленным тренером-преподавателем, закрепленным за учебно-тренировочной группой.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября – производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября.

В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий – по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами – 11.00 – 12.00

Начало занятий – 08.00

Окончание занятий – 20.00

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы (29 октября – 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря – 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (01 июля – 13 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп представлены в приложении 2.

В основу Программы по настольному теннису входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1 года для конкретной возрастной категории (младший – 6-10 лет, средний – 11-14 лет, старший – 15-18 лет).

На спортивно-оздоровительном этапе производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям для настольного тенниса). На этап зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (6-10лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	Август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	14	16	16	16	15	15	16	15	13	14	-	9
3	Технико-тактическая подготовка	30	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (11-14 лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	155	15	15	15	14	14	15	14	16	13	15		9
3	Технико-тактическая подготовка	34	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (15-18лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	150	14	15	15	14	13	15	14	15	12	14		9
3	Технико-тактическая подготовка	39	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

*План и количество часов в неделю утверждается ежегодно Приказом директора в соответствии с муниципальным заданием в начале учебного года, загруженностью спортивных площадок, а также ЕПС Учреждения

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая Программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник настольного тенниса и применении организационных форм

обучения и совершенствования подготовки теннисистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

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

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит теннисисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики игры в настольный теннис. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими виду спорта «настольный теннис», общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике настольного тенниса и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ настольного тенниса, овладения двигательной культурой настольного тенниса и овладения отдельными техническими действиями (элементами), включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и элементами культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми приемами игры в настольный теннис. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый

материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности учащегося по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по настольному теннису и занятий по другим видам спорта. Из настольного тенниса используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать имитационные упражнения – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения настольному теннису.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Освоение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального освоения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих теннисистов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность

соперников, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы схваток известных спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№	Наименование теоретической темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	2
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.	1
3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	1
4	Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
5	Основы техники настольного тенниса и методики обучения теннисистов	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1
7	Планирование спортивной тренировки	1
8	Правила соревнований, их организация и проведение	1
ИТОГО		12
Промежуточная аттестация (тест-ответы на вопросы)		0,5

4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»

Решающую и основополагающую роль в подготовке теннисистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большое внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

1) бег скрестным шагом;
2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
3) бег спиной вперед;
4) бег приставными шагами;
5) бег с поворотами направо и налево;
6) зигзагообразный бег с об беганием предметов;
7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд;
3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
5) отбивание набивного мяча ступнёй;
6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;

2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;

4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);

5) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

Упражнения для развития скоростной выносливости

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например, бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользовать какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;

3) «мост»;

4) вращение туловища, руки вверху в замке;

5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);

6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);

7) «шпагат»;

8) выкруты с папкой;

9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

Дополнительно: в начальном периоде обучения детей (8-9 лет) физическая подготовка должна занимать около 70-% от общего времени обучения. В этом возрасте физическая подготовка является фундаментом, на котором развиваются необходимые теннисисту физические качества и координация движений. Занятия специальной физической подготовкой будут составлять около 30% от общего времени. По мере улучшения всех показателей физической подготовленности уменьшается объём физической подготовки за счёт увеличения её интенсивности. В начальном периоде обучения в задачу общей физической подготовки входит равномерное развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. (Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног)

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		159,5	155,5	150,5

4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

В настольном теннисе правильность и успешность выполнения ударов по мячу определяют правильность хватки (держания) ракетки и правильность исходного положения (стойки) у стола.

Хватка ракетки

Своими путями развивался настольный теннис в Европе и Азии. Главным внешним различием этих двух школ являлась хватка ракетки. Европейцы и азиатские спортсмены ракетку держали принципиально по-разному. Так и возникли названия «европейская» - горизонтальная, «азиатская» - вертикальная, или хватка «пером».

При горизонтальном способе держания ракетка вкладывается в ладонь, в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладки с одной стороны ударной плоскости ракетки, эта сторона ракетки называется правой, а все удары ею – ударами справа. Указательный палец лежит по краю резиновой накладки на другой стороне ракетки, эта сторона ракетки всегда именуется левой, а все удары этой стороной – ударами слева. Даже когда ракетку держат в левой руке, названия сторон ракетки и ударов не изменяются. Средний палец, безымянный и мизинец легко обхватывают ручку ракетки, поддерживают ракетку, не сжимая ручку.

Ракетка при этом действительно находится в горизонтальном положении. Главное, добиться такого положения ракетки в руке, чтобы она стала продолжением руки. Если этого добиться удалось, действовать ракеткой в игре так же легко и естественно, как если бы удары выполнялись самой рукой. Маленькая деталь, но она во многом определяет «почерк» игрока: ребро ракетки должно быть направлено точно в выемку между большим и указательным пальцами. Небольшой поворот ракетки в ту или иную сторону – и ракетка выходит из плоскости предплечья, перестает быть частью, продолжением руки, а удары становятся неестественными, скованными, ограниченными по величине амплитуды. При вертикальном способе держания ракетки – азиатской хватке «пером», большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у ее основания с одной стороны. Эта сторона выполняет все удары и зовется ударной, или ладонной. Средний и безымянный пальцы и мизинец расположены на другой стороне ракетки (тыльной). Ракетка занимает в руке вертикальное положение.

Стойка

Различают ударные стойки (позиции) – стойки, которые позволяют обеспечить выполнение различных ударов и основную стойку перед началом игры, при приеме подачи противника.

Рассмотрим основную стойку перед началом розыгрыша очка, при приеме подачи, неизвестной нам ни по направлению, ни по характеру вращения, ни по стремительности полета мяча.

Первое требование к стойке: стойка должна быть естественной. Никаких специальных поз для игры принимать не следует, особенно надо избегать поз, связанных с большим мышечным напряжением.

Второе требование к основной стойке: стойка перед началом розыгрыша очка должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении для выполнения ударных ответных действий – и влево, и вправо, и вперед, и назад.

Расстояние между игроком в основной позиции и столом равняется примерно длине руки с ракеткой. При горизонтальной хватке игрок располагается напротив середины стола, лицом к столу, напротив середины левой половины стола, если он держит ракетку правой рукой. Левша в основной позиции располагается напротив середины правой половины стола. Ступни ног почти параллельны и располагаются на ширине плеч (или чуть шире), пятки оторваны от пола, ноги чуть согнуты в коленях. Отрыв пяток от пола – очень важная деталь. Многочисленные молниеносные игровые старты в различных, всякий раз неожиданных направлениях в зависимости от действий соперника (в том числе и при приеме первого мяча) сродни стартам спринтера, а ведь они, спринтеры, специально отрывают пятки от земли и отталкиваются передней частью ступни, применяя для этих целей стартовые колодки.

Удар откидкой слева

Качественно удар выполняется из ударной позиции лицом к столу за счет выполнения хорошего замаха. Замах делается в основном предплечьем (часть руки от запястья до локтя) вверх, за счет сгибания руки в локтевом суставе до острого угла. Игрок поднимает вверх и сгибает руку в локте предплечья, плечо (часть руки от локтевого до плечевого сустава) находится в свободном, ненапряженном состоянии, локоть не поднят, так как всякое поднимание локтя означает возникновение напряжения в плече.

Одновременно с замахом тяжесть тела переносится на левую ногу. Надо подобрать такое расстояние от мяча, чтобы он был принят на ракетку в согнутом положении руки. Кисть равномерно поворачивает руку из начального положения, когда она наклонена назад всего на 10-15°, в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча. Плечо движется вперед из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперед. Туловище осуществляет перемещение тяжести тела с левой ноги на правую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед и увеличивая ускорение, развиваемое предплечьем. Правое плечо в конце удара сильно впереди и ниже левого.

Ускорение предплечья и перенос тяжести тела левой ноги на правую должны совпасть по времени0 тогда удар становится быстрым, острым, опасным для противника. Весь удар по мячу выполняется прямо перед туловищем игрока – ни левее, ни правее, и требуется немало физических усилий и внимания, чтобы каждый раз занять ударную позицию сзади мяча. В процессе удара мячу придается нижнее вращение (так же, как и при откидки справа). Это означает, что после подрезки мяч попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вниз. Чтобы скомпенсировать вращение, мяч нужно также подрезать. В дальнейшем этот удар может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой (техника таких ударов схожа с техникой удара откидкой слева, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже, за столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой, заставляющих противника сыграть пассивно (техника таких ударов схожа с техникой удара откидной слева, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

Удар откидкой справа

Этот удар в принципе выполнения схож с откидкой слева, но существенно отличается развернутой позицией. До удара по мячу игрок занимает развернутую вправо позицию (аналогично развороту для удара накатом справа). Как и при накате справа, в исходной позиции правая ступня расположена носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо. Развернуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо назад и вверх. Правое плечо перед вступлением в контакт мяча и ракетки – выше левого. К началу удара угол между правым плечом и туловищем 35-50°, угол сгиба в локте после замаха – острый. Замах выполняется предплечьем вверх за счет сгибания руки в локте.

Кисть поворачивает ракетку из положения, когда она отклонена всего на 10-15°, в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча.

Плечо движется из заднего положения вперед и обеспечивает поступательное продвижение ракетки вперед. Туловище осуществляет перенос тяжести тела с левой ноги на правую, тем самым обеспечивается дополнительное продвижение ракетки вперед. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого. Удар откидкой справа становится неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть в ответ пассивно, если: удар выполнен перед туловищем играющего (не сбоку и не сзади); удается совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с левой ноги на правую. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем больше 50° или угол сгиба в локте тупой, значит, игрок слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместится вправо. Если к этому же моменту угол между правым плечом и туловищем меньше 35°, значит, игрок находится слишком близко к мячу, и поэтому есть необходимость передвинуться влево. Вращение мяча при этом ударе идентично вращению при откидке слева.

В дальнейшем удар откидной справа может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой справа (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары защитной подрезкой схожа с техникой удара откидкой справа, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже. За столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой справа, заставляющих противника сыграть осторожно, пассивно (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

Удар накатом слева

Конечно, накат слева проигрывает в мощи по сравнению с накатом справа, но зато он всегда быстр, с его помощью можно легко, незаметно и неожиданно для соперника изменить направление полета мяча. Накатом слева без особых физических затрат «прикрыть» 2/3 поверхности стола. Преимущество этого удара и в том, что он выполняется из ударной позиции практически лицом к столу. Это дает большие возможности для маскировки направления удара. Перед ударом игрок занимает позицию, при которой ступни обеих ног расположены носками вперед. Определяющим в технике исполнения удара накатом слева является положение плеча игровой руки и наличие максимально большого замаха. Плечо при

замахе до предела отводится к туловищу, оно ни в коем случае не напрягается и не выставлено вперед.

Туловище для замаха «закручивается» вокруг вертикальной оси, предплечье тоже максимально отводится назад для замаха. К моменту удара ракетки по мячу угол сгиба руки в локте около 95°. Такая же, как и при накате справа, ненапряженная кисть выполняет филигранную и ответственную работу – поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое, обеспечивая тем самым верхнее вращение мяча. Предплечье за счет быстрого поворота вокруг локтя придает удару ускорение. Обращаем и здесь ваше внимание: важна не скорость, а величина ускорения. Пройдя вертикальное положение, предплечье продолжает продвижение вперед.

Плечо движется вперед и определяет силу удара. Максимальное продвижение локтя вперед свидетельствует о продвижении плеча и определяет качество удара. Туловище при ударе накатом слева работает не так широко, как при правом накате, но также осуществляет перенос тяжести тела (тут же с левой ноги на правую), обеспечивая этим дополнительное продвижение ракетки вперед, вкладывая в удар всю массу тела.

Перенос тяжести тела должен по времени совпасть с ускорением, развиваемым предплечьем. Для гарантии верхнего вращения при ударе очень важно, чтобы и при ударе накатом слева ракетка пришла бы к мячу снизу, пусть совсем немного, но снизу. Ударная позиция, расстояние и положение относительно мяча при ударе накатом слева схожи с аналогичными требованиями к удару откидкой слева: удар следует выполнять точно перед туловищем игрока – ни правее, ни левее. Будет удар накатом выполнен левее туловища играющего – рука окажется выпрямленной, будет удар накатом выполнен правее туловища играющего – образуется слишком острый угол сгиба в локте, и в обоих случаях острого, быстрого, опасного для противника удара не получится. Конечно, удар накатом слева о=легче выполнять тем, кто применяет горизонтальную хватку ракетки. Больше того, именно возможность активной игры слева является несомненным преимуществом горизонтальной хватки.

При накате слева, так же, как и справа, мячу придается верхнее вращение. Это означает, что мяч после наката, попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вверх. Удар накатом слева легче выполнять тем игрокам, которые выбрали горизонтальную хватку ракетки.

Удар накатом справа

Такой удар - главное средство атаки и для тех, кто держит ракетку горизонтально, и для тех, кто держит ее вертикально. Практически неограниченная величина замаха при этом ударе позволяет вложить в него особую мощь. При ударе накатом справа ударная позиция характеризуется в первую очередь тем, что туловище развернуто вправо, вправо развернуты и носки ступней ног: правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо. Тяжесть тела в начале удара на правой ноге, правое плечо опушено ниже левого. Угол между правым плечом и туловищем к моменту удара 35-40°, угол сгиба в локте между плечом и предплечьем к моменту удара 95-105°, плоскость ракетки вертикальна, перпендикулярна полу или немного отклонена назад.

Все характеристики ударной позиции относятся к моменту, когда мяч и ракетка начинают контактировать, а раньше, при замахе, могут создаваться любые углы и скорости, соответствующие индивидуальным скоростным и силовым возможностям играющего. Следует обратить внимание при этом на два момента: ракетка должна подойти к мячу хоть на сантиметр, но снизу (это обеспечит верхнее вращение при ударе); скорость движения при подходе к мячу должна быть такой, чтобы к ней можно было существенно прибавить, развить в момент удара ускорение. Из описаний ударной стойкой ненапряжения кисть постепенно поворачивает ракетку из вертикального в горизонтальное положение, выполняя удар по верхней половине задней части мяча и по его верхней части. Предплечье энергично сгибает руку в локте, с большим ускорением изменяя угол, который был в начале (95-105°) на острый.

Плечо из заднего положения перемещается вперед, максимально продвигая при этом вперед локоть (по длине пути локтя вперед и судят о качестве удара – чем больший путь прошел локоть вперед, тем лучше удар).

Туловище осуществляет перенос тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед. Чтобы удар получился быстрым, острым, надо соблюсти два условия: первое – совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с правой ноги на левую, второе – перед ударом занять описанную позицию очень точно и выполнить удар впереди туловища играющего (не сбоку, не сзади).

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между плечом и туловищем меньше 35-40° или угол сгиба руки в локте больше 105°, это означает, что игрок находится слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместиться вправо. Верхнее вращение мяча при этом ударе идентично вращению при накате слева.

Топ-спин

Топ-спин – это удар с сильным верхним вращением, является разновидностью наката. Все ударные позиции, рабочие функции отдельных частей руки (кисть, предплечье, плечо и туловище), место выполнения удара относительно туловища играющего, углы сгиба в локте те же, что и при накатах справа и слева. Особо подчеркиваем: и слева, так как на практике нередко приходится сталкиваться с увлечением топ-спинами только справа. Понятно, что, как и при накате справа, при правом топ-спине можно добиться большей мощи удара, чем при таком же ударе слева, при левом топ-спине.

В отличие от наката при топ-спине удар выполняется только накладкой, как бы без участия фанеры. Удар, при котором ракетка движется по касательной к поверхности мяча, придает особо сильное верхнее вращение. Любого удара следует избегать. Это вовсе не означает, что при топ-спине ракетка движется только вверх. Кисть, как и при ударе накатом, поворачивает ракетку из вертикального положения в закрытое, ракетка движется вперед, но постепенно изменяет угол наклона и лобового удара не происходит.

Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

Подачи

Роль подач как средства атаки с первого удара сегодня признана всеми. Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Конечно, основной задачей остается введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения.

В действиях при подаче много характерного для других технических приемов. Например, для наката и подрезки. Тем не менее здесь можно выделить специфические черты, присущие только подачам:

- подброшенный мяч должен находиться в строго определенном месте, характерном для данного способа подачи;
- он не имеет поступательного движения и вращения;
- траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола;
- начальные условия постоянны – можно не торопясь занять любое положение и принять любую стойку;

Подачи очень разнообразны. Существуют подачи, позволяющие использовать сильнейшие стороны своей техники, а также подачи, мешающие сопернику вести активную игру.

Движения мяча с ракеткой определяют особенность техники этого приема. Существуют четыре типа подач. К ним относятся прямое движение, маятникообразное («маятник»), челночное («челнок»), веерообразное («веер»). Последние три относятся к обманным подачам.

При выполнении прямой подачи рука с ракеткой движется почти горизонтально. Удар ракеткой по мячу можно наносить прямо или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, во втором приобретает его, причем направление вращения зависит от направления движения ракетки.

При выполнении подачи «маятник» рука описывает полуокружность, двигаясь сначала вниз-в сторону, затем вверх – в сторону. Как и при прямой подаче, игрок принимает левую или правую стойку (в зависимости от того, какой стороной обращена к мячу ракетка – закрытой или открытой). Исходя из того, когда в начале, середине или в конце выполнения приема наносится удар, мяч приобретает соответственно нижнее, боковое или верхнее вращение. Эта быстрая. Резкая подача весьма затрудняет противнику определение момента удара.

Для подачи «челнок» характерно возвратно-поступательное движение ракетки. В момент соударения ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, после чего ракетка движется в обратном направлении. Ударяют по мячу обычно до остановки или сразу же после нее. В зависимости от точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Существенную роль играет и то, в какой плоскости движется ракетка – в горизонтальной или вертикальной. В одном случае будет верхнее или нижнее вращение, в другом – боковое вращение (вправо и влево).

При подаче «веер» рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу обычно выполняют в восходящей части дуги, в верхней точке или конце движения. Соответственно, этому мячу придается верхнее, боковое или нижнее вращение. А вот будет оно вправо или влево, определяется направлением движения руки. Необходимо отметить, что подача «веер» (так же, как и подача «челнок») является одной из наиболее трудных.

Передвижения

Значимость правильности передвижений возрастает с повышением игровых скоростей и в связи с необходимостью обеспечить занятие ударной позиции за более короткое время. При всех видах передвижений: сначала занять правильную позицию, затем выполнить удар. Отсюда очевидно и другое требование к передвижениям: любые действия по подготовке к удару должны начинаться с ног, то есть ноги должны в своей работе опережать движения рук. Самым простым и рациональным способом передвижения является одношажный. Для него характерны два момента, которые в значительной степени определяют правильность применения и исполнения этого способа передвижения:

- движение к мячу начинает ближайшая к нему нога и делает один шаг, а вторая подтягивается скользящим движением до положения ударной позиции (ступени – на ширине плеч или чуть шире); в зависимости от силы отталкивания, скорости выполнения, величины шага, этот способ передвижения может выглядеть то как шаг, то как выпад, то как прыжок, но принцип перемещения ног при этом остается одним и тем же; при таком способе перемещения ноги никогда не пересекаются.

Одношажный способ передвижения обеспечивает надежность перемещения практически во всех случаях игры в ближней и средней зоне (за исключением очень косых мячей). Когда же приходится преодолевать большие расстояния, применяется двухшажный способ, при котором сначала разноименная нога (вправо – левая, влево – правая) выполняет шаг в сторону, пересекая опору одноименной ноги, после чего разноименная нога становится опорной, и тогда выполняется второй шаг одноименной ногой как при одношажном способе.

Наиболее часто двухшажный способ применяют спортсмены, предпочитающие атаковать ударами справа. Им необходимо усвоить отличие передвижений в правой позиции в направлении правого угла от передвижения вправо разноименная нога проходит при первом шаге впереди одноименной (правой), а при передвижении влево разноименная (правая) нога выполняет первый шаг, пересекая левую сзади. Существуют разные способы перемещений в паре, но все они объединены одной идеей: пути партнеров, по возможности. Не должны пересекаться, особенно после выполнения удара, на обратном пути. Самый распространенный

способ перемещения в паре – круговой. После удара партнер №1 выполняет шаг в сторону-назад, освобождая место партнеру №2 для выполнения удара как в одиночной встрече, а сам выполняет перемещение назад-в середину, в позицию, которую занимал партнер №2 во время предыдущего удара. Затем партнеры меняются ролями. Круговой способ чаще (но отнюдь не является обязательным условием использования) применяется спортсменами защитного плана, выполняется в любую сторону, но чаще они передвигаются по часовой стрелке. В этом варианте передвижений правило не пересечения путей партнеров может быть обеспечено почти идеально.

При очень быстром темпе игры самым подходящим является способ передвижений, при котором каждый партнер отходит в свой, заранее оговоренный угол. Партнер №1, выполнив удар у стола как в одиночной встрече, отходит в сторону-назад. В это время партнер №2 занимает позицию у стола как в одиночной встрече и, выполнив удар, отходит в другую сторону-назад и т.д. Особенно показан этот способ перемещений, если партнеры имеют разностороннюю игру (например, один играет преимущественно справа, другой атакует преимущественно слева).

Тактическая подготовка

Тактика 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.

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

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям настольным теннисом.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование спортсменов по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью спортсмена. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		30,5	34,5	39,5

4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит объяснение и показ техник, проводит объяснение и показ техник игры, учит находить ошибки в технике

соперника, выявляет положительные и отрицательные стороны серий игр, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Соревновательная деятельность	4
Промежуточная аттестация		0,5
Итого		4,5

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы.

В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а также по окончанию освоения образовательной программы тоже проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдается в виде тестирования (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Настольный теннис» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся по предметным областям Программы;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательного процесса;

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренера-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - выполнение теста, ответы на вопросы.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в соревнованиях.

№	Наименование учебного раздела	Количество часов, отводимых на промежуточную аттестацию
1	Теоретическая подготовка	0,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	0,5
3	Технико-тактическая подготовка	0,5
4	Соревновательная деятельность	0,5
ИТОГО часов на промежуточную аттестацию		2

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Система оценок и критерии при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение каждого контрольного норматива (теста) определяется следующими оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «не зачет». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в протоколе оценкой уровня подготовленности обучающегося – высокий, средний, низкий. При этом:

- высокий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения более 80% контрольных нормативов (тестов);
- средний уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения 50/50% контрольных нормативов (тестов);
- низкий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения менее 50% контрольных нормативов (тестов).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта. Форма справки утверждается Директором учреждения.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые учебно-методическим отделом совместно с тренерско-преподавательским составом.

Итоги проведения аттестации тренер-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

5.2. Контрольные нормативы (тесты)

Раздел «Теоретическая подготовка» - тестирование по теоретическим темам (ответы на вопросы). Теоретические тесты представлены в Приложении 1.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в табл.1.

Таблица 1

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)		Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-7 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 9,6	Не более 10,1
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3
3	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7

	навыки	Прыжки через скакалку (количество раз за 30с)	Не менее 30	Не менее 35
4	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 77	Не менее 85
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 11	Не менее 10
Для обучающихся в возрасте 8-9 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 7,1	Не более 7,3
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 5	Не менее 4
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3
4	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
		Прыжки через скакалку (количество раз за 45с)	Не менее 45	Не менее 40
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 108	Не менее 103
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 20	Не менее 17
Для обучающихся в возрасте 10-11 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
2	Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 6.20	Не более 6.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 2	Не менее 3
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,7	Не более 10,1
		Прыжки через скакалку (количество раз за 45с)	Не менее 55	Не менее 50
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 128	Не менее 118
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 26	Не менее 23
Для обучающихся в возрасте 12-13 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 11,1	Не более 11,5
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	Не более 8.30	Не более 9.10
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 12	Не менее 6
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 4
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,2	Не более 9,6
		Прыжки через скакалку (количество раз за 45с)	Не менее 75	Не менее 65
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 147	Не менее 132
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 31	Не менее 27
Для обучающихся в возрасте 14-15 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,7	Не более 10,8
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	Не более 10.10	Не более 12.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 19	Не менее 7
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 4	Не менее 5
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 8,2	Не более 9,1
		Прыжки через скакалку	Не менее 115	Не менее 105

		(количество раз за 45с)		
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 167	Не менее 148
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 34	Не менее 31
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,0	Не более 10,7
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	-	Не более 12.25
		Бег на 3000 м (мин, с)	Не более 15.20	-
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 25	Не менее 8
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 6	Не менее 7
5	Координационные навыки	Прыжки через скакалку (количество раз за 45с)	Не менее 128	Не менее 115
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 192	Не менее 157
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 35	Не менее 32

<u>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</u>

№ № п/п	Средства	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	1	65 раз подряд менее 65 раз подряд	Незачет Зачет
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	1	65 раз подряд менее 65 раз подряд	Зачет Незачет
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	1	65 раз подряд менее 65 раз подряд	Зачет Незачет

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль во время проведения учебного процесса
- промежуточная аттестация обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. Года
Спортивно оздоровительный этап	1 год	6	Минимум – 15 Максимум – 22	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (теннисный стол, ракетка для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг, перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. В начале

обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовка в многолетнем тренировочном процессе. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным. Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа.

Распределение нагрузки различной направленности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (ОФП и СФП), технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры).

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Основные направления спортивно-оздоровительного этапа:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Методические приемы и формы организации занятий

Средства и методы спортивной подготовки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

• беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

• показ техники изучаемого движения;

• демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

• использование предметных и других ориентиров;

• звуко- и светолидирование;

• различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

• общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

• специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

• методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

• равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными теннисистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения теннисиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего теннисиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе

предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения.* Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципом поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание,* выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действии ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение,* чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного теннисиста.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общей системе подготовки теннисиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных теннисистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества теннисиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий настольным теннисом.

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

Психологическая подготовка юных игроков в настольном теннисе состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстановлением спортсмена психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в

режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

• рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;

• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;

• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

• рациональную организацию режима дня.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

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

К их числу относят:

• аутогенную и психорегулирующую тренировку;

• средства внушения (внушенный сон-отдых);

• гипнотическое внушение;

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

• суховоздушная (сауна) и парная бани;

• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

•электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различной длины, магнитотерапия;

•гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на коврах возлагается на тренера-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках;

— при игре на слабо укреплённом столе.

3. Наличие в зале аптечки, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.
Требования безопасности по окончании занятий.
1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.
Требования безопасности в аварийных ситуациях.
1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления теннисиста в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2. Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния теннисиста, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» Азбука спорта. М: Ф и С 2008 г.
2. Барчукова Г. В. «Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис» М: ГЦО ЛИФК 1984 г.
3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М: Советский спорт 2010 г.
4. Байгулов Ю. П. «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» М: Ф и С 2000 г.
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. –М.: Виста Спорт, 2005г.
6. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
7.
8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000. 52
10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей обучающихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.
11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК/ Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. № 8.
13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб. 1997.
15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.
16. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. http://www.ttfr.ru – Федерация настольного тенниса России

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестовые задания по основам теоретической подготовки по виду спорта «настольный теннис»

1. Может ли партия в настольном теннисе закончиться со счётом 101 - 99:
   а. нет;
   б. да;
   в. на усмотрение судьи;
2. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса:
   а. 1926г.;
   б. 1932г.;
   в. 1912г.;
3. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе:
   а. белый;
   б. синий;
   в. чёрный;
   г. зелёный.
4. Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса:
   а. чёрные;
   б. красные;
   в. красная – чёрная.
5. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью:
   а. 5 мин.;
   б. 1 мин.;
   в. 30 сек.
6. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе:
   а. белый;
   б. чёрный;
   в. оранжевый;
   г. красный.
7. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной:
   а. 1 см.;
   б. 1,5 см.;
   в. 2 см.;
   г. 2,5 см.
8. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе:
   а. 10мм;
   б. 20мм;
   в. 30мм;
   г. 40мм.
9. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований:
   а. судья-информатор;
   б. судья-секретарь;
   в. главный судья.
10. Высота теннисного стола соответствует…
   а. 98см;
   б. 110 см;
   в. 86 см;
   г. 76см.
11. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр:

а. в 1956г;
б. в 1972г;
в. в 1988г.

12.Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок:
а. четыре;
б. пять;
в. три;
г. две.

13.Какая масса мяча в настольном теннисе:
а. 10г.;
б. 5,7г.;
в. 2,7г.

14.Когда мяч находится в игре, это:
а. сет;
б. партия;
в. встреча;
г. розыгрыш.

15.В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису:
а. Англия;
б. Индия;
в. Германия;
г. США;

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Типовой план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы _СОГ, группа №1_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: настольный теннис
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 08.05.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, ракетка для настольного тенниса, мячи
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: Техника наката справа, наката слева, подрезки слева, подрезки справа.			yandex.ru sportbox.ru	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
2. Общая физическая подготовка	2.1. Бег на месте	3 мин без остановки	08.05.2023 1,5 часа	Бег на месте, руки согнуты в локтях перед собой.	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	2.4. Круговые вращения туловища в правую/левую сторону	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.5. Наклоны вперед, с касание каждой ноги и пола	20 раз		И. п.- стойка, ноги шире плеч, руки на поясе. При наклоне касаемся руками левой ноги, затем пола, затем правой и возвращаемся в И.п.	

	2.6. Выпады вперед на каждую ногу	По 20 раз		И.п. – основная стойка. Выполняем выпад правой ногой вперед, руки на пояс- И.п. Затем выпад левой-И.п.	
	2.7. Круговые вращения голеностопного сустава	30 сек. на каждую ногу		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.8. Отжимания	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И.п. – упор лежа	
	2.9. Приседания	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И. п. -стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.10. Упражнения на пресс	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И. п.- лежа на полу (на спине), руки за голову в замок.	
	2.11. Упражнения на спину	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И. п.- лежа на полу (на животе), руки за голову в замок.	
	2.12. Прыжки через скакалку	2 подхода (серии, повторений) по 80раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И.п. – О.с, ноги на ширине плеч	
	2.13. Прыжки через скакалку с перемещением вправо- влево	2 подхода (серии, повторений) по 40раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И.п. – О.с. ноги на ширине плеч	
3. Специальная физическая и техническая подготовка	3.1. Имитация наката справа из 2-х точек.	2 подхода (серии, повторений) по 20раз, интервал отдыха между подходами – 20-25 сек		И.п.-стойка теннисиста	
	3.2. Имитация наката слева из 2-х точек.	2 подхода (серии, повторений) по 20раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И.п.- стойка теннисиста	
	3.3.Имитация подрезки слева из 2-х точек.	2 подхода (серии, повторений) по 20раз, интервал отдыха между подходами – 20- 25 сек		И. п. – стойка теннисиста	

Тренер-преподаватель_____ _____.

подпись расшифровка