

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО:

на заседании

педагогического совета

«_13_»_____09_____2019г.

протокол №__3__

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ ДО ДЮСШ

Приказ №__37__

«_13_»_____09_____2019г.

_____Р.А.Андропов

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису для МБОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации 6 лет

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Воротникова Г.А.
Инструктор-методист Радионов В.С.
Тренер-преподаватель Воронин Н.В.

Ст. Казанская

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебный план	5-6
3. Методическая часть	6
3.1. Содержание программы по предметным областям	6
3.1.1. Теоретическая подготовка	7-9
3.1.2. Общая физическая подготовка	10-14
3.1.3. Специальная физическая подготовка	14-16
3.1.4. Техническая подготовка	16-20
3.1.5. Тактическая подготовка	20
3.1.6. Интегральная подготовка	21
3.1.7. Психологическая подготовка	22
3.1.8. Игровая подготовка. Соревнования	23
3.2. Требования техники безопасности	24-25
4. Система контроля и зачётные требования	25
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	25
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестация	26
4.3. Требования к результатам освоения программы	26
5. Воспитательная работа	28
6. Материально-техническое обеспечение	30
5. Список литературы	31-32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 " Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Цель программы:

- Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Достижению данной цели способствует решение следующих *задач*:
образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет.

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся, учитывают требования для

данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младш ий ш кольный возраст (6-9 лет);
- средний ш кольный возраст(10-14 лет);
- старш ий ш кольный возраст(15- 18 лет)

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1-3 год занятий – спортивно – оздоровительный этап подготовки,

3-5 год занятий – начально - подготовительный, соревновательный этап подготовки

На **спортивно – оздоровительном** этапе зачисляются учащиеся образовательных школ, имеющие разрешения врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей. На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно - тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. На этом этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для групп отделения настольный теннис.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская практика, контрольные испытания.

Спортивно-оздоровительный – 6 часов в неделю, количество недель для штатных – 46, для совместителей – 39

Начальная подготовка – 6 часов в неделю, количество недель для штатных – 46, для совместителей - 39

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП., а также включать в планирование интегральную подготовку и инструкторскую практику.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание программы по предметным областям.

Основными формами обучения игры в настольный теннис, являются: индивидуальные и групповые занятия, которые отвечают характеру игры в настольный теннис, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

3.1.1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерная тематика по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России

Состояние и развитие настольного тенниса в России

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Профилактика травматизма в спорте

Общая характеристика спортивной подготовки

Планирование и контроль подготовки

Основы техники игры и техническая подготовка

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Физические качества и физическая подготовка

Спортивные соревнования

Установка на игру и разбор результатов игры

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

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид стоя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

2. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, кони, козлы.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

5. Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

6. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

7. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

8. Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов

одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

10. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

11. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч 7:7. ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

12. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

3.1.3. Специальная физическая подготовка

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

Для развития и контроля специальных физических качеств занимающихся в практике настольного тенниса применяется широкий комплекс упражнений. К наиболее эффективным можно отнести:

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний.

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров – роботов) и с помощью тренера набрасывания большого количества мячей.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам настольного тенниса и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения с отягощениями

Чередование ходьбы и бега в различных направлениях ; боком, спиной вперёд (по зрительному или звуковому сигналу)

Ходьба и бег в полуприседе, приседе, с поворотом на 180° и 360° (по зрительному или звуковому сигналу)

Бег с изменением направления в стороны, назад.

Перемещение приставными шагами вправо, влево.

Прыжки вверх толчком одной или двумя ногами с доставанием предметов.

Запрыгивание на возвышение толчком одной или двумя.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев ,охватывающих ракетку для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.

Различные виды жонглирования мячами.

Игра с мячом у стенки.

3.1.4. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; - свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

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

имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

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

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

выполнение подач разными ударами;

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

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

игра на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

3.1.5. Тактическая подготовка.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие теннисистов по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Техника нападения.

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

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

3.1.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

3.1.8. Игровая подготовка. Соревнования (для всех возрастных групп).

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- ❖ 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

3.2. Требования техники безопасности

При организации учебно-тренировочных занятий в спортивном зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - ✓ при падении на твердом покрытии;
 - ✓ при нахождении в зоне удара;
 - ✓ при блокировке мяча;
 - ✓ при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся 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 на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
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. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. Не вести игру влажными руками.
4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП – сентябрь, январь, май.

2. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке - май.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: греко-римская борьба. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

4.3. Требования к результатам освоения Программы

Результатом освоения Программ по игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

5. Воспитательная работа.

Целевая установка - создание условий для формирования личности учащегося – человека, обладающего духовным богатством, готового к самоопределению в жизни, способного к труду и самостоятельности в различных сферах. Вся воспитательная работа будет строиться так, чтобы максимально развить в ребятах ответственность, доброту, честность, вежливость, жизнерадостность, культуру поведения, общение, трудолюбие и т.д.

Задачи воспитательной работы:

- сплочение детского коллектива;

- воспитание уважения к себе и окружающим;

- знание культуры поведения, культуры общения;

- профилактику здорового образа жизни;

- создание тесной связи с семьей, вовлечение родителей в общественную жизнь отделений и ДЮСШ.

Воспитательная работа будет проводиться по следующим направлениям:

- Воспитание патриотизма и гражданственности, усвоение прав и свобод личности - (участие в районных мероприятиях, 9 мая, день флага, дни станиц, хуторов и т.п.);

-Работа с детьми «Группы риска»- (индивидуальные беседы, по правилам гигиены, вовлечение детей в досуговую, кружковую, общественно-полезную деятельность);

-Профилактика правонарушений и безнадзорности (Проведение правовых бесед по проблеме правонарушений несовершеннолетних и ответственности за них, муниципальная программа «Обеспечение общественного порядка и противодействию преступности»);

-Антитеррористическая безопасность, профилактика экстремизма (беседы, оформление стендов о действиях в случае угрозы теракта, учебно-тренировочные мероприятия по отработке эвакуаций на случай возникновения чрезвычайных ситуаций, инструктажи по технике безопасности с учащимися);

-Организация культурного досуга (организация и проведение праздников по отделениям (8 марта, 23 февраля – волейбол районные соревнования, сотрудничество с отделом спорта и молодежной политики, туризм, России верные сыны, Орленок и т.п.));

-Физкультурно–оздоровительная направленность - (участие в районных соревнованиях, оформлении стендов, беседы по ЗОЖ, дни здоровья, контрольные нормативы);

-Эстетическое воспитание - (детские статьи, организация фоторепортажей с соревнований);

-Трудовое воспитание - (участие в субботниках, очистка лыжных трасс, мелкий ремонт спортивного инвентаря);

- Работа с родителями (родительские собрания, приглашение родителей на соревнования, индивидуальная работа с родителями).

Одной из принципиальных позиций ДЮСШ является активное участие родителей и семьи в учебно-воспитательном процессе. Родители вовлекаются в творческую жизнь детей посредством интереса к творческим успехам своего ребенка, посещения соревнований, культурно-массовых мероприятий. Решаются две важные для родителей и детей внутрисемейные проблемы: полезного заполнения свободного времени и межличностного общения (дружба и общение на основе общего творческого дела)

Взаимодействие семьи и ДЮСШ способствует личностному развитию ребёнка, формирует необходимые для будущей взрослой жизни качества: целеустремлённость, трудолюбие, ответственность, коммуникабельность, толерантность, эмпатию, образованность, умение работать в сотрудничестве и т.д.

6. Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
 - секундомер электронный
 - скамейка гимнастическая
 - скакалки
 - мячи теннисные
 - мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

7.Список литературы:

- 1.Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ«О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
- 3.Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
- 4.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
- 5.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
6. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.
8. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
11. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
12. Богущас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
13. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
14. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.- С. 23-26.
15. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис

высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.

16. Ефремова А.В., Гуэюаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - Минск, 1995.-18 с.

17. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. -Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.

18. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.

19. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

20. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995

21. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. СюйЯньпэна. - М.: ФиС, 1987.

22. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.

23. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.

24. Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина.-М., 1995.

25. Ормаи Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.

26. Правила настольного тенниса. - М., 2010.

27. Серова Л.К., Скачков И.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.

28. Усматалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.

29. Шестеркип О.И. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.

30. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

