

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Дворец детского творчества»

Протокол № 4 от 27.08 2020 г.

Утверждена
приказом директора МБУ ДО
«Дворец детского творчества»

Приказ от 01.09.2020 г. № 105-п



***Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
секции настольного тенниса***

Срок реализации: **10 лет**

Автор-составитель: Пивкина Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график	10
4. Рабочая программа.....	11
5. Формы аттестации и контроля.....	30
6. Оценочные материалы.....	32
7. Методическое обеспечение.....	40
8. Материально-техническое обеспечение.....	50
9. Список литературы	51

1. Пояснительная записка

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

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Настольный теннис» (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, и разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г за №1726-р, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.

Программа является модифицированной. В ее основу положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемых в последние годы, а также программа «Настольный теннис для спортивной подготовки в ДЮСШ» (авторы Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин.) и «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» (автор Матыцин О.В.)

Актуальность программы сегодня осознается всеми, когда очевидным фактором является дальнейшее ухудшение не только физического, но и психического здоровья детей, которые волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.), ведут малоподвижный образ жизни. Всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего спортивного мастерства, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств учащихся. Так же отличительной особенностью программы является то, что на занятиях используются как традиционный инвентарь для настольного тенниса (столы, ракетки, сетки, мячи), так и тренажер робот «ROBOPONG», тренажер-колесо TSP.

Адресат программы. Прием детей в секцию начинается с 7 лет. Принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод учащихся в более старшую группу. Допускается дополнительный набор

учащихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования по ОФП и СФП.

Для эффективной работы рекомендуется учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- ✓ В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога;
- ✓ В возрасте 8 – 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;
- ✓ В возрасте 11 – 13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со учащимися в этом возрасте педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

- ✓ В возрасте 14 –17 лет учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет рекомендуется ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Цель данной программы: Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему продолжительной спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- Обучить технике и тактике игры настольного тенниса
- Обучить правилам спортивного поведения;
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать технику своих движений.

Развивающие задачи:

- развить физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата), творческие способности, познавательный интерес к здоровому образу жизни

Воспитательные задачи:

- Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

- Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Срок реализации программы 10 лет.

В ходе ее реализации можно выделить 3 уровня освоения учебного материала:

1 уровень обучения (начальной подготовки) возраст детей 7-10 лет, 1-3 года обучения (ГНП)

На данном уровне обучения у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям настольного тенниса, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

При успешном освоении программы на данном уровне обучения ожидаются следующие результаты:

- ✓ Владение простейшими техническими приемами;
- ✓ Участие в соревнованиях (внутри секции, городских);
- ✓ Выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп I уровня;
- ✓ Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

2 уровень обучения (базовой подготовки) возраст детей 10-14 лет, 4-7 года обучения (ГБП)

На данном уровне обучения совершенствуются двигательные навыки, специальная физическая подготовка, техника игры и ее вариативность, происходит обучение индивидуальным и парным действиям, накопление соревновательного опыта.

При успешном освоении программы на данном уровне обучения ожидаются следующие результаты:

- ✓ Совершенствуются двигательные умения и навыки;
- ✓ Владеют индивидуальными и парными действиями;

✓ *Участвуют в областных и всероссийских соревнованиях.*

3 уровень обучения (углубленной подготовки) возраст детей 14-17 лет, 8-10 года обучения (ГУП)

На данном уровне обучения совершенствуются техника и тактика игры в настольный теннис, воспитываются навыки самостоятельной работы, проведение соревнований.

При успешном освоении программы на данном уровне обучения ожидаются следующие результаты:

- ✓ *Владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис;*
- ✓ *Умеют планировать самостоятельную работу;*
- ✓ *Владеют инструкторскими и судейскими навыками.*

Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Основная форма обучения – групповая.

Форма проведения занятия - учебное занятие.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов.

Практические занятия: тренировки, соревнования.

Перевод учащихся на этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовки и состоянием здоровья.

Требования по наполняемости групп и количеству часов учебных занятий с учетом техники безопасности представлены в таблице 1.

Режимы учебно - тренировочной работы

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в академ. часах, 45 мин.)	Количество занятий в неделю	Итого часов за год
1	7	20	3	1	3	117
2	8	15	4	1-2	2-3	156
3	9	15	5	1-3	3-4	195
4	10	12	6	1-3	3-4	234
5	11	12	6	2-3	2-3	234
6	12	10	6	2-3	2-3	234
7	13	10	8	2-3	3-4	312
8	14	8	8	2-3	3-4	312
9	15	8	10	2-3	4-5	390
10	16	8	12	2-3	4-6	468

При подготовке к соревнованиям допустимо объединение в одну смешанную группу учащихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности.

Ожидаемый результат обучения.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по настольному теннису, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности, обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
2. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
3. Развиваются координационные способности и физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
4. Воспитываются моральные и волевые качества, стремление в постоянном самосовершенствовании.

2. Учебный план

п/ п	Курсы № подготовки	Уровни подготовки																		ИТОГО часов	Формы аттестации и контроля			
		1 уровень (НП)						2 уровень (БП)						3 уровень (УП)										
		1-го года		2-го года		3-го года		4-го года		5-го года		6-го года		7-го года		8-го года		9-го года				10-го года		
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П			Т	П	
1	Теоретическая подготовка	8		8		9		9		8		8		8		6		6		6		76	Промежуточная - в декабре выполнение контрольных нормативов и устный опрос. В мае- выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях .	
2	Общая физическая подготовка		40		50		50		55		45		40		50		45		50		60	485		
3	Специальная физическая подготовка		20		30		30		35		40		40		60		55		60		70	440		
4	Техническая подготовка		20		30		40		50		55		60		70		80		10 0		120	625		
5	Тактическая подготовка		17		20		30		30		30		26		40		45		60		80	378		
6	Игровая подготовка		8		10		20		35		36		40		60		55		80		90	434		
7	Соревнования				4		8		10		10		10		12		12		18		22	106		
8	Контрольно- переводные нормативы		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4	40		
9	Инструкторская и судейская практика		-		-		4		6		6		6		8	10		12			16	68		
12	Всего, ч	117		156		195		234		234		234		312		312		390		468		2652		

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2020 -2021 уч. год секции настольного тенниса, педагог Пивкина С.И.

Год обучения	Форма занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	август	Всего учебных часов
2 г. о. (№ 2)	групповые	12	13	14	12	13	12	14	13	14	0	0	0	117
2 г. о. (№3)	групповые	14	13	12	14	13	12	14	13	12	0	0	0	117
6 и посл. г. о.(№1)	групповые	26	25	27	26	26	24	28	25	27	0	0	0	234
Итого:		52	51	53	52	52	48	56	51	53	0	0	0	468

Промежуточная аттестация проводится в последнюю неделю декабря и мая

Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ

Каникулярный период 2020-2021 учебного года:

- осенние каникулы (6 календарных дней) с 26 октября по 01 ноября 2020 года;
- зимние каникулы (14 календарных дней) с 28 декабря 2020 года по 10 января 2021 года;
- весенние каникулы (07 календарных дней) с 22 марта по 28 марта 2020 года.

Праздничные дни в 2020-2021 учебном году:

04.11.2020- День народного единства 07.01.2019 – Рождество	23.02.2021- День защитника Отечества 08.03.2021 - Международный женский день	01.05.2021- Праздник Весны и труда 09.05.2021 - День победы
---	---	--

4. Рабочая программа

Курс теоретической подготовки

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки и играет важную роль в повышении спортивных результатов.

Групповые теоретические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино – и видеозаписей.

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными в виде бесед и ответов на задаваемые учащимися вопросы. А для учащихся групп углубленной подготовки одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с педагогом.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (табл.2).

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

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 в соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм

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.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятия о гигиене. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия 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. Гигиена тела. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы 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 и 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.

Планирование и контроль подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц, их изменение под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису различного уровня. Ознакомление с планом соревнований и правилами их проведения. Судейство соревнований. Состав судейской бригады, ее роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игры

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица 2

№ п/ п	Тема	Уровни подготовки							
		НП		БП				УП	
		1,2-го года	3-го года	4-го года	5-го года	6-го года	7-го года	8-го года	9,10-го года
1	Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие настольного тенниса в России	1		1		1		-	
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		1				
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1		
5	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	1		1			1
6	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Основы тактики игры и тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1
9	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1
10	Спортивные соревнования, установка на игру и разбор результатов игры	-	1	1	1	1	2	1	1
11	ВСЕГО, ч	8	9	9	8	8	8	6	6

Практическая подготовка

1 уровень обучения (начальной подготовки), 1-3 года обучения (ГНП)

Курс общей физической подготовки

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых данных. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
- бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди;
- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперёд, назад влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Курс специальной физической подготовки

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку,
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед- назад;
- выпрыгивания из приседа.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную

цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса).

Курс технической подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

- 1. Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
- 2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
 - 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 стороной 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 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;

- 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.

Курс базовой тактики

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большое 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 (разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный

материал).

2. Сдать нормативы по общей физической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях внутри секции.

Учащиеся групп начальной подготовки 2- го и 3 – го годов обучения в течении учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

2 уровень обучения (базовой подготовки), 4-7 года обучения (ТГБП)

Курс общей физической подготовки

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Курс специальной физической подготовки

Развитие специальных физических качеств, необходимых учащемуся для достижения результатов в избранном виде спорта.

Использование имитационных упражнений - для закрепления ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров - роботов.

Курс базовой техники

- 1. Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
- 2. Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление

темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3 – 4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

- 3. Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
- 4. Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
- 5. Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
- 6. Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
- 7. Передвижения.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

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

Курс базовой тактики

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

Курс соревновательной подготовки

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача

справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением , удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам

3 уровень обучения (углубленной подготовки), 8-10 года обучения (ТГУП)

Практическая подготовка

Курс общей физической подготовки

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Кроме этого, так же применяется кросс (от 2 км и больше), спринтерский и челночный бег, подтягивания, отжимания.

Курс специальной физической подготовки

Продолжение развития специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов данного вида спорта.

Широкое применение на занятиях имитационных упражнений.

Используются перемещения приставными шагами в трехметровой зоне, занятия с большим количеством мячей.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений.

На данном этапе техническая и тактическая подготовка проводится на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Курс базовой техники

- 1. Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.
- 2. Подставка.** Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ – спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
- 3. Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
- 4. Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
- 5. Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному завершающему накату.
- 6. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топса, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ – спина. Топс выполняется из правой и

боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне - средней зоны. Игроки, предпочитающие двухстороннюю атаку топ – спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

- 7. Поддача.** Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
- 8. Прием поддачи.** Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, и т. д.
- 9. Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
- 10. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

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

Курс базовой тактики

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научит выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую

позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Курс соревновательной подготовки

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола .
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Поддача по направлению + игра «треугольник».
5. Официальные соревнования.

Курс игровой подготовки

Игровая подготовка является одним из важнейших методов технической и тактической подготовки учащихся. Если использовать ее планомерно и в соответствующей пропорции с другими видами подготовки, то она дает большие результаты в ускорении темпов повышения технического и тактического уровня теннисистов.

Варианты проведения игровых встреч:

- в течение 20 мин в конце каждого занятия проводятся 2-3 игры на счет с одним партнером или с несколькими партнерами по очереди. Обязательно используется в игре технические и тактические приемы, изучаемые на данном занятии;

- на последнем занятии каждой недели проводятся внутри командные соревнования или с другой командой; можно провести отборочные соревнования в один или два круга (круговой метод). За день до соревнований каждый член команды должен наметить важнейшие тактические приемы, изученные в течение данной недели;

- в небольших по масштабам открытых соревнованиях проводят игры в соответствии с определенной тренером тактикой или усвоенной спортсменами техникой (например, подач, контрударов, топ-спинов и т.п.). В данном случае достижение победы в игре относится на второй план, т.к. важно использовать намеченные тактические приемы или новую технику как можно больше, чтобы выявить имеющиеся сложности;

- соревнования по кругу: в ходе одного из занятий выделяются 20-30 мин для проведения полных партий ли игры до 6 очков для определения победителя; одержавший победу продолжает игру с другим противником, победивший становится «временным чемпионом». Тот, кто дольше всех удержался у стола, должен, поощряться;

- соревнования, в которых разыгрывается конец партии: они развивают способность спортсмена разыгрывать последние решающие мячи в партии.

В игровой подготовке отрабатываются определенные технические и тактические приемы.

- отработка ударов и накатов;
- игровое действие на прием подач;
- игра наката против подрезки;
- игровое действие со сменой подач.

Основной целью игровой подготовки является совершенствование технико-тактической подготовки учащихся в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Игроки должны тщательно выбирать момент атаки, стремиться к тому, чтобы не дать противнику возможность разгадать свои замыслы и закономерности в использовании атакующих ударов. Игровая

подготовка определяет психологические особенности игроков. Она позволяет теннисистам приобретать опыт, который помогает снизить напряженность во время соревнований и успешнее применять тактические приемы.

Игровая подготовка очень важна для выработки приспособляемости учащихся. Она дает возможность во время соревнований обрести устойчивость к изменениям обстановки, способность не зависеть от обстоятельств, справляться с трудностями, не позволить сбивающим факторам повлиять на результаты.

Курс инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач педагога – подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах базовой подготовки и продолжать активную инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, применяемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

- привитие навыков организации и проведения учебно – тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях;
- изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований;
- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока;
- судейство школьных соревнований в роли старшего судьи, секретаря.

5.Формы аттестации и контроля

Реализация данной программы в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся предусматривает проведение промежуточной аттестации учащихся два раза в год: декабрь, апрель-май. Аттестация учащихся является результатом освоения ими материала за соответствующий период обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня ребенка и определить эффективность функционирования педагогического процесса. Она должна обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся).

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программного материала на каждом этапе обучения.

Форма подведения итогов

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В секцию, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
- один раз в полгода проходят соревнования;
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала

6. Оценочные материалы

Содержанием текущего контроля является содержание каждой изученной темы дополнительной общеобразовательной программы. Содержанием промежуточной аттестации является содержание программы определенного года обучения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

При проведении аттестации учитывается участие учащихся в соревнованиях различного уровня и т.п.

Периодичность проведения промежуточной аттестации – два раза в год.

Проводится систематический контроль результативности обучения, который важен не только для оценки личных достижений учащихся, но и для стимулирования их учебно-познавательной деятельности, более обоснованного использования форм работы с каждым учащимся.

Для определения степени освоения программ используется:

- достаточный уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Порядок сдачи нормативов по теоретической подготовке

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится зачет, который осуществляется в форме собеседования. Учащиеся в устной форме дают развернутый ответ по пройденным темам (таблица 2).

Порядок сдачи нормативов по физической подготовке

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Нормативные требования показателей развития общих физических качеств теннисистов, необходимых для зачисления в группу на определенный этап представлены в таблице 3.

Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

Бег 10, 30, 60 метров:

Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку:

Стоя лицом или боком к скамейке, сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. Отталкиваясь двумя ногами, нужно перепрыгнуть скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягкое приземление должно быть с другой стороны скамейки. Считается количество раз за 30 сек.

Прыжки через скакалку:

Взять ручки скакалки в обе руки и начать вращать скакалку, при этом совершая одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке), отрываться на 1-2 см от земли. По сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыгать. Считается количество прыжков за определенный промежуток времени в соответствии с нормативами по каждому этапу.

Прыжок в длину с места:

Стопы на ширине плеч и параллельно друг другу. Прыжок выполняется с линии прыжка, отталкиваясь двумя ногами по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности в сантиметрах.

Метание теннисного мяча:

Встать левой ногой на черту, а правую поставить сзади. Отводя руку с мячом назад, больше развернуться плечами и немного согнуть правую ногу. Из этого положения рука с мячом идет вверх, одновременно разворачиваются вперед ноги и плечи. Затем следует бросок. Упражнение выполняется 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина броска измеряется от линии броска до точки падения мяча в метрах.

Отжимание:

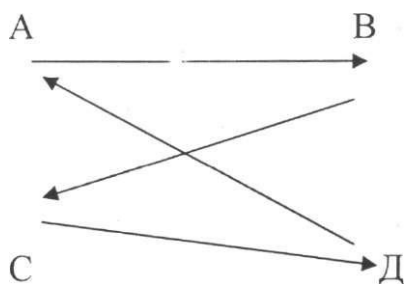
Встать в упор лёжа. Голова должна смотреть вперед, тело вытягивается в прямую линию. В исходном положении руки выпрямлены и удерживают вес всего тела. Сохраняя прямое положение, тело постепенно опускается грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов (или чуть меньше). Упражнение засчитывается при правильном выполнении определенного количества раз в соответствии с нормативами на каждом этапе.

Бег по «восьмерке»:

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Спортсмен становится в точке Д и по сигналу экзаменатора, который включает секундомер, начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – АД. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные точки. Измерение результата раз/ 45 сек.

Схема выполнения норматива «Бег по восьмерке»:



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода с этапа на этап

№ п/ п	Норматив	Этапы подготовки																	
		ГНП						ТГБП						ТГУП					
		Юн.			Дев.			Юн.			Дев.			Юн.			Дев.		
		Уровень подготовки						Уровень подготовки						Уровень подготовки					
		дост	сред	выс	дост	сред	выс	дост	сред	выс	дост	сред	выс	дост	сред	выс	дост	сред	выс
1	Бег на 10 м, с	4,0	3,8	3,6	4,2	4,0	3,8							-			-		
2	Бег на 30 м, с	6,0	5,8	5,6	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	6,0	5,8	5,6	-			-		
3	Бег на 60 м, с	-						10,9	10,6	10,3	11,4	11,0	10,5	10,6	10,0	9,6	11,0	10,5	10,0
4	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, раз/30 с	10	15	20	10	15	20	15	20	25	15	18	20	20	25	30	15	20	25
5	Прыжки через скакалку, раз/30 с	20	25	30	20	25	30				-			-			-		
7	Прыжки через скакалку, раз/45 с	-						75	85	95	75	85	95	80	90	100	80	90	100
8	Прыжок в длину с места, м	90	100	110	85	95	105	140	150	160	135	145	155	160	170	190	145	155	165
9	Метание мяча для настольного тенниса, м	4	6	8	3	5	7	-			-			-			-		
10	Перемещения от сетки до сетки, раз/20 сек.	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	7	10	5	7	10	10	15	20	10	15	20	15	20	25	12	17	22
12	Подъем в сед из положения лежа, раз/30 сек	10	15	20	10	15	20	15	20	25	15	20	25	20	25	30	20	25	30
13	Перемещение в 3-х м. зоне «восьмерка», раз/45 сек	-						25	30	35	25	30	35	30	35	40	30	35	40

Порядок сдачи нормативов по технико-тактической подготовке

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» используют комплексы упражнений по технико-тактической подготовке.

Переводные испытания по данному виду подготовки с помощью выполнения ударов накатом, контрнатом, подрезкой, откидкой, топ – спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико – тактическое направление в игре и выбор игрового стиля обучающегося.

Испытания проводятся с партнером или педагогом . В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера.

Нормативы по технико-тактической подготовленности приведены в таблицах 4,5,6.

Таблица № 4

Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Уровень подготовки
1.	Накат справа по диагонали	25	высокий
		20	средний
		15	достаточный
2.	Накат слева по диагонали	25	высокий
		20	средний
		15	достаточный
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20	высокий
		15	средний
		10	достаточный
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20	высокий
		15	средний
		10	достаточный
5.	Подача справа (слева) накатом	8	высокий
		6	средний
		4	достаточный
6.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9	высокий
		7	средний
		5	достаточный

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с педагогом (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

Таблица № 5

Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для учащихся групп базовой подготовки.

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа и слева в правый угол	35	высокий средний достаточный
		30	
		25	
2.	Накат справа и слева в левый угол	35	высокий средний достаточный
		30	
		25	
3.	Накат «по восьмерке»	30	высокий средний достаточный
		25	
		20	
4.	Подрезка слева по диагонали	40	высокий средний достаточный
		35	
		30	
5.	Подрезка справа пол диагонали	40	высокий средний достаточный
		35	
		30	
6.	Подача справа с нижним вращением	8	высокий средний достаточный
		6	
		4	
7.	Подача слева с нижним вращением	8	высокий средний достаточный
		6	
		4	
8.	Подача справа короткая	9	высокий средний достаточный
		7	
		5	
9.	Подача слева короткая	9	высокий средний достаточный
		7	
		5	
Количество попаданий в серии из 10 подач			

Примечание: в серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольные нормативы, вне зависимости от ошибок партнера.

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для учащихся групп углубленной подготовки.

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Топ – спин справа по диагонали	10	высокий средний достаточный
		8	
		6	
2.	Топ – спин слева по диагонали	10	высокий средний достаточный
		8	
		6	
3.	Топ – спин слева с подрезки	8	высокий средний достаточный
		6	
		4	
4.	Топ – спин справа с подрезки	8	высокий средний достаточный
		6	
		4	
5.	Подача справа с верхним вращением	9	высокий средний достаточный
		8	
		7	
6.	Подача слева с верхним вращением	9	высокий средний достаточный
		8	
		7	
Количество попаданий в серии из 10 подач			

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.
3. Принять участие в организации и проведении городских соревнований, областных, республиканских.
4. Провести соревнования и учебно – тренировочные занятия в младших группах секции в роли судьи и тренера

7. Методическое обеспечение программы.

Спортивная подготовка в настольном теннисе – это многолетний, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно – тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно – тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные направления деятельности на каждом этапе.

- ✓ Этап начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержание интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса: ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, педагог должен постоянно поправлять ошибки учащихся;
- ✓ Тренировочный этап базовой подготовки – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;
- ✓ Тренировочный этап углубленной подготовки - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами.

При организации работы по настольному теннису необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т.д.

Каждый педагог должен вести журнал учета учебно – тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино – и видеозаписей.

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40 – 50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые интересующими вопросы. А для учащихся групп углубленной подготовки одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений настольного тенниса и выполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Обще принято делить физическую подготовку на: - общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие учащихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений настольного тенниса.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, а также специальные упражнения:

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

Бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;

танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг. веса; Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или ;
 - б) предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; б) выбора – что делать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: - бег, вращения: скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения; отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - б) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха; ориентировки по скорости; усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается

за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от: строения суставов, их формы и площади; длины и эластичности связок, сухожилий и мышц; функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц; температуры среды - чем выше, тем лучше; суточной периодики - утром она снижена; утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается; наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от : способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение; работоспособности органов дыхания и кровоснабжения; наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов; степени совершенства двигательных навыков; способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости: общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание; специальной - основные виды деятельности; общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы

8. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по настольному теннису необходим спортивный зал не менее чем на 6 – 8 столов.

Для проведения занятий с детьми 7 –8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, как под столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие. Стены (фон) должны быть темного цвета.

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения физкультурно-спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 5 кг)	комплект	3
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	100
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6.	Скамейка гимнастическая	штук	4
7.	Стенка гимнастическая	штук	6
8.	Теннисный стол	комплект	4
9.	Зеркало	Штук	13

9.Список литературы

1. *Амелин А.Н.* Настольный теннис: 6+12. – М.:ФиС, 2005 .
2. *Байгуллов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2000 .
3. *Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.* Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2004.
4. *Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В.* Теория и методика настольного тенниса. - М., Академия, 2006.
5. *Вартанян М.М., Команов В.В.* Беседы о настольном теннисе. *Методика и практика.* Москва. 2010.
6. *Команов В.В.* Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика.- М.: Информпечать,2012
7. *Команов В.В.* Тренировочный процесс в настольном теннисе:учебно-методическое пособие.- М.: Советский спорт, 2014
8. *Команов В.В., Барчукова Г.В* Начальная подготовка в настольном теннисе.- М.: Информпечать,2017
9. *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
- 10.*Худец Р.* Техника с Владимиром Самсоновым. Москва.2005.
- 11.Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: ФиС,2017 .

Список литературы (для учащихся)

1. *Амелин А.Н.* Настольный теннис: 6+12, -М.:ФиС, 2005.
2. *Амелин А.Н., Пашинин В.А.* Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .
3. *Байгулов Ю.П., Романин А.Н.* Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.
4. *Байгуллов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000 .
5. *Барчукова Г.В., Шпрах С.Д.* Игра доступная всем. - М.: Знание, 2001.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС,2017

Подвижные игры, эстафеты

Игра "Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

Игра "Кто раньше"

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы»

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Набивалы»

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали

правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

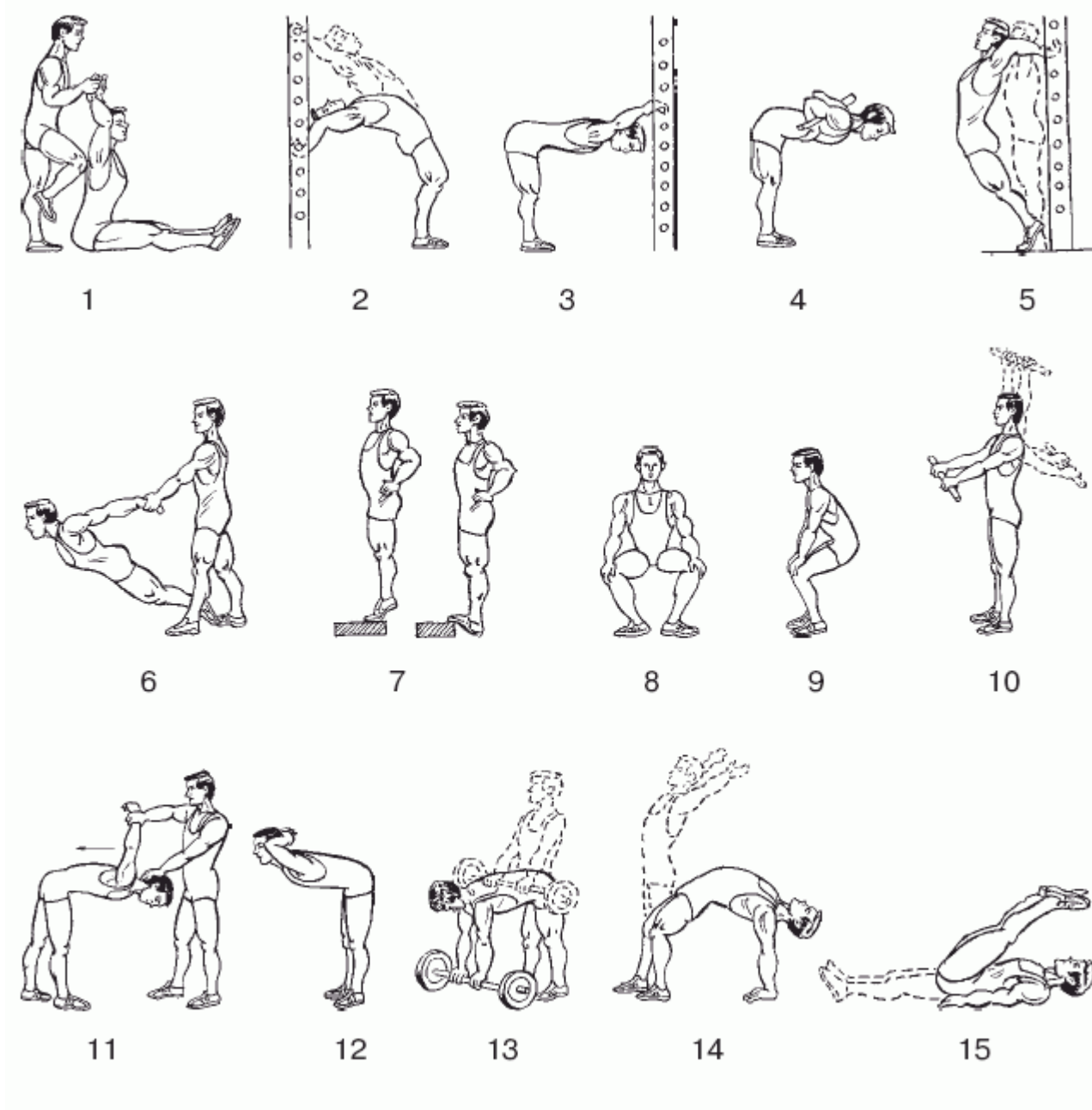
Игра «Передай мяч»

Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку»

Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

Упражнения на развитие гибкости



Упражнения на развитие равновесия



Упражнения на развитие быстроты

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.
5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.
6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

Упражнения на развитие координационных способностей

1. Упражнение на координацию: Баланс на одной ноге

Цель: Научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты.

Исходное положение: Стоя на одной ноге, руки в стороны.

Техника: Во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

2. Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч

Цель: Научиться применять баланс своего тела во время активных движений.

Исходное положение: Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках.

Техника: Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

3. Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног

Цель: Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут.

Исходное положение: Стойка на одной ноге.

Техника: Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель тренировки – приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут. Если получилось, то попробуй сыграть в «координационные догонялки» с коллегами по тренировке. Прыгайте с ноги на ногу и сохраняйте баланс, но не на месте, а друг за другом.

4. Упражнение на координацию: Не теряй время в транспорте

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Не держись за поручни.

Техника: Это упражнение можно выполнять в любом виде общественного

транспорта, при условии, что в салоне относительно свободно. Стой так, чтобы тебя не толкали, и удерживай стабильное положение тела в движущемся вагоне.

5. Упражнение на координацию: Восхождение на... стремянку

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Стоя на полу, руки перед собой – на стремянке.

Техника: Держась руками, несколько раз поднимись на стремянку и спустись с нее. Затем попробуй сделать то же самое без помощи рук. Сначала последовательно приставляй одну ногу к другой на каждой ступеньке. Когда и это получится, попробуй «шагать» по ступеням. Это упражнение для подготовленных любителей фитнеса, уже умеющих управлять своей координацией
движений!

6. Упражнение на координацию: Волшебные яблоки

Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение.

Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку.

Техника: По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем усложни задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом – перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело учится ориентироваться на баланс, а не на зрение.

7. Упражнение на координацию: «Канатоходец»

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны.

Техника: Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств

Методика воспитания скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в настольном теннисе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

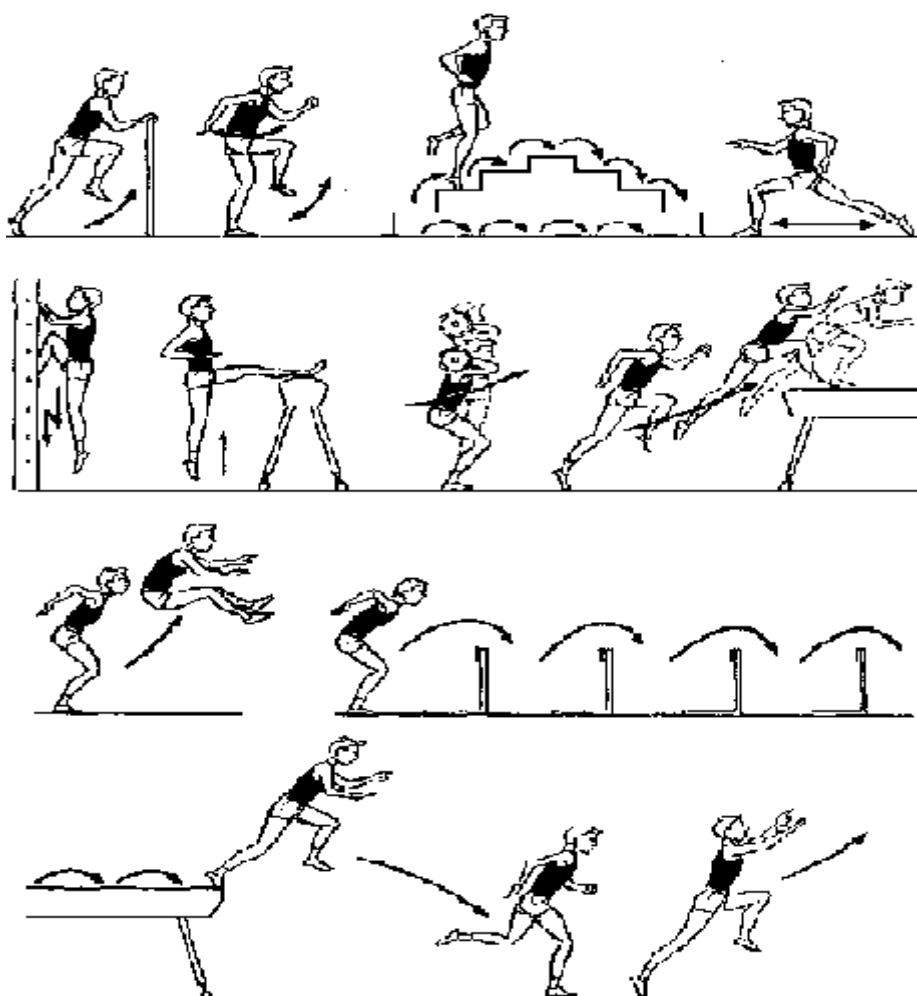
Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и

предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В настольном теннисе для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.
5. Прыжки на предметы.
6. Прыжки с доставанием предметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки через предметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.
10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
14. Броски подвешенных отягощений.
15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.



Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

— техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;

— добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

— акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;

— вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;

— каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

Вопросы по теоретической подготовке

1. В каком году основана секция по настольному теннису в городе Дзержинск?
2. Кто был первым тренером в секции настольного тенниса города Дзержинск?
3. Каких спортсменов – воспитанников секции настольного тенниса города Дзержинска, занявших призовые места на международных всероссийских соревнованиях вы знаете?
4. Каких спортсменов – воспитанников города Дзержинск, имеющих звание КМС, МС вы знаете?
5. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
6. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
7. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
8. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
9. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
10. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
11. Какие вы знаете стойки теннисиста?
12. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
13. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
14. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
15. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
16. Какие хватки ракетки вы знаете?
17. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
18. До какого количества очков играют сейчас?
19. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?
20. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
21. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
22. Какие виды подач вы знаете?
23. Что такое режим дня?
24. Сколько раз в день вы должны питаться?
25. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
26. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?

27. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?
28. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
29. Почему появились физические упражнения?
30. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
31. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?
32. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
33. Для чего нужны восстановительные мероприятия?
34. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
35. Какие виды ударов вы знаете?
36. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
37. Чем отличается накат от подрезки?
38. Как поступает кислород в организм человека?
39. Как происходит вдох и выдох?
40. Как работают мышцы человека при движении?
41. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
42. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
43. Как можно закалиться водой?
44. Как можно закалиться воздухом?
45. Как нужно загорать?
46. Какое движение руки может быть при ударе справа?
47. Какое движение руки может быть при подрезке слева?
48. Что такое «завершающий» удар?
49. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
50. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
51. Какие вредные привычки человека вы знаете?
52. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
53. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
54. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
55. Что такое топ-спин?
56. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
57. Какие игровые зоны вы знаете?
58. Что такое промежуточная игра?
59. Какие сложные подачи вы знаете?
60. Кто из теннисистов Нижегородской области завоевал право на участие в Олимпийских Играх

Примерный план – конспект тренировочного занятия для групп базовой подготовки 4-го года обучения (возраст занимающихся 10-12 лет, 6 часов в неделю, продолжительность занятий 2 часа)

В начале учебного занятия проводится общая и специальная разминка 10 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1. 2</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Отработка техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p>
<p>2. 1 3</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Отработка начала атаки с подрезки: 1 – срезка в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – срезка слева по прямой, 4 – начало атаки справа влево, 5 – далее по заданию тренера</p>
<p>3. 2</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Изучение подач и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера</p>
<p>4. Игры на счет</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.</p>

Примечание: Партнеры меняются перед каждым заданием. Педагог должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнять задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.