

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
комплексная специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва № 13 «Волгарь»
городского округа Тольятти**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»

А.А. Крысанов

**Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта «настольный теннис»
(базовый уровень)**

Срок реализации программы 6 лет

Разработчики: Петренко Н.Г. старший тренер-преподаватель
отделения по виду спорта «настольный теннис»,
Вавилова Е.А. специалист учебного отдела

Рецензенты: Калинин А. Б. председатель Тольяттинской
Федерации настольного тенниса,
Жукова Т.В. заместитель директора
МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»

**Тольятти
2019**

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис» (базовый уровень).....	5
1.1. План учебного процесса.....	6
1.2. Примерный план-график распределения учебной нагрузки по годам обучения	7
2. Методическая часть учебной программы	12
2.1. Теоретическая часть учебной программы	12
2.2. Практическая часть учебной программы	15
2.3. Техническая подготовка	18
2.4. Общие требования техники безопасности	21
2.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	23
2.6. Знание основ судейства	23
2.7. Методы выявления и отбора одаренных детей	23
3. Воспитательная работа	24
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	25
4.1. Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений	28
5. Перечень информационного обеспечения	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «настольный теннис» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования комплексной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» городского округа Тольятти (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных теннисистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса входят свыше 130 национальных федераций. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис на третьем месте после футбола и баскетбола. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Так же является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, полезен людям с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий в целях оздоровления. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами.

Игра происходит на столе размером 2,74 × 1,52 м и высотой 76 см. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, состоящие из деревянного основания, покрытого с двух сторон накладками ярко-красного и черного цветов. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика, диаметр мяча чуть более 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть белого или оранжевого цвета.

Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

Учебная программа по настольному теннису предусматривает один уровень сложности: базовый уровень – 6 лет обучения.

Задачи базового уровня обучения и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;

- воспитание черт спортивного характера;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- уточнение спортивной специализации.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «настольный теннис» – 7 лет.

Возраст для зачисления по годам обучения и количество обучающихся в группе указаны в таблице.

Возраст для зачисления и количество обучающихся в группе

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Базовый уровень				
1	7-8	10-16	20	6
2	8-9	10-14	20	6
3	9-10	10-12	20	8
4	10-11	10-12	14	8
5	11-12	8-10	14	10
6	12-13	8-10	12	10

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;

- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Зачисление юных теннисистов на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «настольный теннис» производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы

по виду спорта «настольный теннис» (базовый уровень)

Учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «настольный теннис» начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным Планом учебного процесса (таблица № 1) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов обучения не должна превышать 2-х академических часов, в группах 4-6 годов обучения - 3-х академических часов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

1.1. План учебного процесса

Таблица № 1

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Распределение по годам обучения					
			Теоретические	Практические	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8 ч/нед)	4-й год (8 ч/нед)	5-й год (10 ч/нед)	6-й год (10 ч/нед)
1	2	3	5	6	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208	244	1964	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1568	244	1324	199	194	264	258	331	322
1.1	Теория	244	244	0	33	28	44	38	55	46
1.2	ОФП	662		662	83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта «настольный теннис»:	662		662	83	83	110	110	138	138
1.3.1.	Развитие физических способностей	218		218	42	42	30	28	38	38
1.3.2.	Технико - тактическая подготовка	328		328	30	30	63	63	71	71
1.3.3.	Участие в соревнованиях	58		58	4	4	8	10	16	16
1.3.4.	Знание основ судейства	32		32	3	3	5	5	8	8
1.3.5.	Контрольно - переводные испытания	21		21	4	4	4	4	5	
1.3.6.	Итоговая аттестация	5		5						5
2.	Вариативные предметные области	640		640	77	82	104	110	129	138
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	242		242	27	32	38	44	46	55
2.2	Специальные навыки	288		288	36	36	48	48	60	60
2.3	Спортивное и специальное оборудование	110		110	14	14	18	18	23	23

**1.2. Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 1-го года обучения
(46 недель, 6 часов в неделю)**

Таблица № 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	33
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3	Вид спорта «настольный теннис»:	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3.1	Развитие физических способностей	5	5	4	4	3	4	3	4	3	5	2	42
3.2	Технико - тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.3	Участие в соревнованиях			1	1	1	1						4
3.4	Знание основ судейства					1		1	1				3
3.5	Контрольно - переводные испытания									3		1	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	27
5	Специальные навыки	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	36
6	Спортивное специальное оборудование	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Всего	29	29	28	26	22	27	27	27	22	25	14	276

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 2-го года обучения
(46 недель, 6 часов в неделю)**

Таблица № 3

№	Наименование	Месяцы	Всего
---	--------------	--------	-------

п/п	предметных областей												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	28
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3	Вид спорта «настольный теннис»:	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3.1	Развитие физических способностей	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	2	42
3.2	Технико - тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.3	Участие в соревнованиях			1	1	1	1						4
3.4	Знание основ судейства					1		1	1				3
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		1	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	32
5	Специальные навыки	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	36
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Всего	29	29	29	27	22	27	27	27	21	24	14	276

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 3-го года обучения
(46 недель, 8 часов в неделю)**

Таблица № 4

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	2	44
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110

3	Вид спорта «настольный теннис»:	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3.1	Развитие физических способностей	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.2	Технико - тактическая подготовка	7	7	6	6	4	6	7	7	3	8	2	63
3.3	Участие в соревнованиях			2	2	2	2						8
3.4	Знание основ судейства	1	1					1	1	1			5
3.5	Контрольно-переводные испытания									2		2	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	4	4	2	4	4	4	2	3	1	38
5	Специальные навыки	6	6	5	5	3	5	5	5	3	3	2	48
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
	Всего	40	40	38	38	25	37	37	37	25	33	18	368

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 4-го года обучения
(46 недель, 8 часов в неделю)**

Таблица № 5

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	38
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3	Вид спорта «настольный теннис»:	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3.1	Развитие физических способностей	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	28
3.2	Технико – тактическая	7	7	6	6	4	6	7	7	3	8	2	63

	подготовка												
3.3	Участие в соревнованиях			2	3	3	2						10
3.4	Знание основ судейства	1	1					1	1	1			5
3.5	Контрольно-переводные испытания									2		2	4
4	Различные виды спорта и подвижные игр	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	2	44
5	Специальные навыки	6	6	5	5	3	5	5	5	3	3	2	48
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
	Всего	39	39	38	38	26	37	37	37	26	33	18	368

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 5-го года обучения
(46 недель, 10 часов в неделю)**

Таблица № 6

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	4	6	5	5	4	4	3	55
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3	Вид спорта «настольный теннис»:	14	14	14	13	11	11	13	13	11	13	9	138
3.1	Развитие физических способностей	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	38
3.2	Технико - тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	7	7	5	8	3	71
3.3	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	2	2					16
3.4	Знание основ судейства	2						1	2	1	1	1	8
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		2	5

4	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	2	46
5	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	3	60
6	Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
	Всего	48	47	47	45	36	45	44	43	36	41	28	460

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 6-го года обучения
(46 недель, 10 часов в неделю)**

Таблица № 7

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	5	4	4	3	4	3	46
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3	Вид спорта «настольный теннис»:	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3.1	Развитие физических способностей	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	38
3.2	Технико - тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	7	7	5	8	3	71
3.3	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	2	2					16
3.4	Знание основ судейства	2						1	2	1	1	1	8
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		2	5
4	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	6	6	4	6	6	5	4	4	2	55
5	Специальные навыки	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	3	60
6	Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23

	Всего	48	47	47	45	36	45	44	43	36	41	28	460
--	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2. Методическая часть учебной программы

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе программы и учебного плана.

Весь многолетний процесс тренировки подразделяют на годовые циклы, выделяя в каждом из них подготовительные, соревновательные и переходные периоды.

Планирование годового цикла тренировки занимающихся определяется задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для групп 2-го года обучения и старше содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах первого года обучения, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для настольного тенниса средствами.

2.1. Теоретическая часть учебной программы

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. 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 мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису соревнованиях различного ранга.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие 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.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

6. 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 контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

8. Планирование и контроль спортивной 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 за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

9. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц 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. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

10. 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, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

11. Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактики игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил 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.

12. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации виды спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о

соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

13. Установка на игру и разбор результатов игр

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

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

2.2. Практическая часть учебной программы

Общая физическая подготовка

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, все снаряда, количество повторений, процентное соотношении выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроения в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шагом, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменения направления. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

а) для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания и разгибания, поднимания и опускания), повороты, круговые движения, махи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте, в движении. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера.

б) для мышц туловища: вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперед, назад и в сторону); сочетание наклонов с поворотами туловища с различными исходными положениями и движениями руками; вращения; сгибания и разгибания туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади.

в) для мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперед, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), круговые движения (стоя, сидя); подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге).

г) для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнение для формирования правильной осанки.

д) упражнение в равновесии, стоя на двух и на одной ноге, с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения с предметами

а) со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой.

б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

в) с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ногами); броски (вверх, вверх-вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

г) с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

Легкоатлетические упражнения

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, ходьба в приседе, подскоки, бег приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег скоростной на короткие дистанции: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 100м с низкого и высоко старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции: 200, 300, 400, 500, 600, 800 и 1000м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий на дистанции от 1 км до 3-5км. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Подвижные игры.

Спортивные игры

Используются по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Основная задача специальных упражнений – развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости и др.) в специфическом для теннисиста направлении, применительно к особенностям его действий в игре. Эта задача решается также в значительной мере за счет использования многих общеразвивающих упражнений и упражнений ОФП занятий другими видами спорта.

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

а) быстрый бег боком и спиной вперед;

б) бег с быстрым изменением направления и способа передвижения (например: максимально быстрый переход от обычного бега к бегу спиной вперед);

в) рывки вперед, назад, в сторону из стартового положения теннисиста;

г) разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению бега;

д) прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх-назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

е) ловля одной и двумя руками различными способами (сбоку туловища, высоко над головой и т.д.) теннисного шарика (например: ловля отскочившего от пола теннисного шарика);

ж) прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега;

з) эстафеты с передачей теннисного шарика:

–с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

–эстафеты, перечисленные ранее, но с об беганием расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для развития выносливости

а) бег по пересеченной местности в переменном темпе;

б) обычный бег, бег боком спиной вперед с ускорением в сочетании с разнообразными прыжками;

в) продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.

Упражнение для развития силы

а) метание набивного мяча, камня, ядра при движениях, сходных с ударами справа, слева и подачей;

б) специальные упражнения для развития силы и подвижности кисти и предплечья:

–упражнения с эспандером для кисти;

–вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракеткой и различными отягощениями: булавой, палкой, гантелью (так называемое «рисование» ракеткой вертикальной и горизонтальной «восьмерки»; наклоны ракетки вперед, в сторону; движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах);

–движения над головой с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые;

–набивание теннисного шарика ракеткой вверх, одной и другой стороной поверхности ракетки (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

–ведение теннисного шарика ракеткой перед собой (удары производятся то одной, то другой стороной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

а) прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

б) прыжки на скамейку – со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

в) прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д.;

г) метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски, стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для развития координационных способностей

а) из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

б) из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

в) два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

г) различные прыжки (с подбиванием мяча в пол ракеткой) на месте; один влево, два вправо и наоборот; на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;

д) бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

е) прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног.

Упражнения для развития гибкости

а) общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны – вверх), наклоны, повороты;

б) повороты, наклоны и вращения головой;

в) подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивание колена к груди, обхватив голень;

г) упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, леву (правую) вниз, согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка – педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучения спортсмена технике движений, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Техническая подготовка для групп первого-второго годов обучения

Исходная игровая стойка.

Хватка.

Жонглирование. Попадание в мишени на стене.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки).

Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа.

Быстрая подача накатом справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники наката слева.

Быстрая подача накатом слева.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Сочетание накатов и откидок слева.

Сочетание накатов слева и справа.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). подача подрезкой справа.

Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине 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:

-накат с правой половины стола против срезки с правой половины;

-накат с левой половины стола против срезки с левой половины;

-накат с правой половины стола против срезки с левой половины;

-накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Техническая подготовка для групп третьего-четвертого годов обучения

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости.

Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Короткие и длинные подачи. прием коротких и длинных подач.

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Выполнение укороченного удара.

Базовая техника

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. Обратит 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. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами

начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

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

8. Передвижение. 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.

Техническая подготовка для групп пятого-шестого годов обучения

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединения топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двушажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево-вправо, другой – вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться 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 срезок + 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.

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

–личные возможности;

–возможности соперника;

–внешние условия, в которых проводится соревнование.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах теннисного стола.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

2.4. Общие требования технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (приложение). Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в настольном теннисе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по настольному теннису.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования технике безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

- вести игру разрешается только по указанию тренера-преподавателя;

- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Требования технике безопасности в чрезвычайных ситуациях.

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств,

- угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования технике безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

2.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований

положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Знание основ судейства

Каждый занимающийся должен освоить следующие навыки судейства:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря.
3. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях.

2.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта.

Отбор детей — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 7 лет на основании результатов отбора. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические

качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4 го годов обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

3. Воспитательная работа

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

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопонимания, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настаивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированный у них необходимых качеств.

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 1 года

Таблица № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 45 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 157 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4,2 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3,2 м)

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 2 года

Таблица № 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 3 года

Таблица № 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,3 с)	Бег на 10 м (не более 3,7 с)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 76 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 66 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)	Прыжок в длину с места (не менее 157 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 4 года

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,2 с)	Бег на 10 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 80 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 70 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения

образовательной программы для учащихся 5 года

Таблица № 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,2 с)	Бег на 10 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 85 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 6 года

Таблица № 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,2 с)	Бег на 10 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.1. Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений

1) Бег 10 м., 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с. выполняется из исходного положения: стоя боком к гимнастической скамейке.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- прыжки лицом к скамейке;
- прыжки на скамейку.

4) Метание меча для настольного тенниса выполняется с места способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки);
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

5) Прыжки через скакалку за 30 с. выполнять с короткой скакалкой, руки сбоку от туловища, прыжки выполнять на месте. Вращения скакалкой двумя руками, толчок ногами одновременно.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

6) Подтягивание из виса на перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Закон об образовании 2013 — Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2009г.;
 3. Вартанян И. К., Команов В. В. Беседа о настольном теннисе.- М.:Советский спорт, 2010г.;
 4. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера.-М.: Советский спорт, 2012г.;
 5. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе.- М.: Советский спорт, 2013г.;
 6. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005г.;
 7. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.;
 8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2002 г.;
 9. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2002 г.;
 10. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2005г.;
 11. Вартанян И. К., Команов В. В. Беседа о настольном теннисе.- М.: Советский спорт, 2010г.;
 12. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера.-М.: Советский спорт, 2012г.;
 13. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе.- М.: Советский спорт, 2013г.
- Интернет-ресурсы:
1. Федерация настольного тенниса России - <http://www.ttfr.ru/>;
 2. Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru

