

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПГТ. ШАХТЕРСК
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2021г.
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 4 года

составитель:
Нефедов Вячеслав Валерьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Шахтерск
2019 г.
Внесены изменения 2021г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Режим занятий.....

Учебный план программы.....

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....

Содержание программного материала по разделам обучения.

Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения.....

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса.....

Материально - техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса.....

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы, используемой при разработке Программы.....

Рекомендуемая литература для учащихся и тренеров – преподавателей.....

Приложение № 1.....

Приложение № 2.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность.

Характеристика настольного тенниса как вида спорта

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведётся по определённым правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе с сеткой.

Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Настольный теннис - высоко динамичная и сложно координированная игра, исход состязаний в которой, достигается путём многочисленных технических приёмов и действий, объединённых в систему.

Современную игру характеризуют большая скорость перемещения, быстрая работа ног, скорость движения руки и полёта мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Поэтому, современная техника и тактика игры постоянно меняются и совершенствуются, а с появлением нового спортивного инвентаря (ракетки, накладки, мячи, столы) создаются новые технические приёмы, связанные с использованием различных сильных вращений.

Характерной отличительной особенностью настольного тенниса является то, что он относится к группе ситуационных (нестандартных) видов спорта, где действия спортсменов определяются в зависимости от ответных действий соперника. Таким образом, в основе игры лежит реагирование на изменение ситуации, условий. Эта особенность настольного тенниса оказывает влияние на систему технико-тактической и специальной физической подготовки спортсменов, т.к. в настольном теннисе чрезвычайно важны подвижность и быстрота реакции.

В игре спортсмен за короткое время должен определить скорость полёта мяча, точку отскока, характер вращения мяча и с учётом положения соперника быстро рассчитать скорость выполнения действий и темп. Для этого нужна отличная реакция и игровое мышление. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, активно проявляя инициативу, настойчивость, самообладание, выдержку, решительность, смелость и волю в достижении поставленной задачи. Поэтому, систематические занятия настольным теннисом так же способствуют развитию необходимых волевых и моральных качеств, что

имеет важное воспитательное значение и делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Вид спорта «настольный теннис» включает в себя следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд и командные соревнования.

Актуальность Программы заключается в том, что она ориентирована на решение актуальных проблем дополнительного образования в области физической культуры и спорта за счёт возможности:

организации и осуществления тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста, что способствует решению задач качественного отбора детей для освоения ими дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (так как ранее действующее законодательство об образовании устанавливало ограничение на организацию занятий с детьми дошкольного возраста);

Целевой направленностью Программы является: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых при занятиях настольным теннисом, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игры в настольный теннис;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командно-игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и др.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на воспитание трудолюбия, морально-волевых и нравственных качеств, профилактику асоциального поведения.

Программа реализуется на протяжении всего периода обучения в Учреждении в рамках спортивно - оздоровительного этапа обучения, предусматривающего весь период (для детей 7-18 лет и взрослого населения).

Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Контингент данной группы, как правило, составляют лица, не прошедшие вступительные испытания для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по вышеуказанным программам.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (в академических часах)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7 -18 лет	3 раза 3 часа по 45 минут	10	20	6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Этап подготовки	Период подготовки	Разделы подготовки									Объём тренировочной нагрузки в год		
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Промежуточная аттестация	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
		Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)											
Спортивно-оздоровительный этап	До двух лет	6	65	0	29	0	0	0	0	0	42	3	126
	Весь период	3	24	15	24	10	9	10	3	2	42	6	252
Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)													
Спортивно-оздоровительный этап	До двух лет	8	82	0	36	0	0	0	0	0	42	3	126
	Весь период	7	60	38	60	25	24	25	7	6	42	6	252

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

ОБУЧЕНИЯ

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (до двух лет)

Теоретическая подготовка

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития настольного тенниса: возникновение и развитие настольного тенниса; становление настольного тенниса как вида спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; гигиена тела, уход за телом; режим дня, значение сна; гигиенические требования к питанию, значение витаминов, режим питания; закаливание организма, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях физической культурой.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др., «Весёлая гимнастика».

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; метания, игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата»; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития силовых способностей: перетягивание

каната, «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

Упражнения для развития гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с облегчёнными (резиновыми) мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки»; «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка»; эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь», «Слушай сигнал»; игры на внимание: «Запрещённое движение», «По своим местам» и т.д.

Техническая подготовка

Базовая техника.

Хватка ракетки: способы держания ракетки; правильная хватка ракетки; многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом: 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.

Упражнения с мячом и ракеткой: подброс мяча правой, левой

сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно; удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки; упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; эстафеты с мячами и ракеткой.

Техники передвижения: бесшажный способ передвижения; шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево - вправо, вперёд-назад; одиночные и серийные передвижения.

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (весь период)

Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса: возникновение и развитие настольного тенниса; становление настольного тенниса как вида спорта; развитие настольного тенниса в СССР и России; современное состояние и тенденции развития настольного тенниса; настольный теннис в Олимпийских играх.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры для укрепления физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины; основные сведения о спортивной классификации, спортивные разряды и звания; порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила вида спорта «настольный теннис»; федеральный стандарт по виду спорта «настольный теннис»; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по настольному теннису; общероссийские и международные антидопинговые правила, сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.

Гигиена физической культуры и спорта: понятие о гигиене и санитарии; гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика; самоконтроль и профилактика спортивного травматизма; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы спортивной подготовки: физические способности и физическая подготовка; установка на игру и разбор результатов игры, задачи и значение предстоящих соревнований, изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Основы техники игры и техническая подготовка: техника игры в настольный теннис, классификация и общая характеристика техники игры; аэродинамические особенности полёта и отскока мяча; основные технические приёмы игры; аэродинамические особенности полёта и отскока мяча; основные технические приёмы игры.

Основы тактики игры и тактическая подготовка: стратегия и тактика игры в настольный теннис; основы тактики игры; классификация тактики и стилей игры; тактика подач и приёма подач; тактика одиночной игры; тактика парной игры.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке: общая характеристика оборудования, инвентаря и спортивной экипировки для игры в настольный теннис.

Спортивные соревнования: значение спортивных соревнований и их

место в тренировочном процессе; спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис; виды соревнований по настольному теннису: личные, командные, лично-командные, командно-личные, официальные и неофициальные спортивные соревнования; системы проведения соревнований: круговая, с выбыванием (олимпийская прогрессивная система с определением всех мест, система с выбыванием после двух поражений с определением всех мест); положение о проведении спортивного соревнования по настольному теннису; положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, Красноярского края, города, школы; ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях; правила соревнований по виду спорта «настольный теннис».

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

Общая физическая подготовка

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекувытки в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег (20, 30, 60 м), челночный бег на 5, 6 и 10 м (с изменением способа бега, с предметами и без предметов); эстафетный бег; бег из разных положений, по заданию (бег с остановками и изменением направления); прыжковые упражнения, прыжок в длину с места; метание.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Упражнения для развития скоростных способностей: повторный бег

по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

упражнения для мышц ног: приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных скоростных способностей

Упражнения для развития сложной ответной двигательной реакции:

для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

для развития двигательной реакции на движущийся объект:

подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

Упражнения для развития специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком; координационно-скоростной выносливости: прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

Упражнения для развития специальных координационных способностей: жонглирование: жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой, без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

Техническая подготовка

Базовая техника.

Жонглирование мячом: различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, 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; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром.

Техники передвижения: шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад); способы передвижения в соответствии с ситуацией: одношажный, скользящий, приставной, прыжки.

Овладение базовой техникой с работой ног: имитация исходных для ударов основных позиций; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

Технические приёмы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка: подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

Технические приёмы с верхним вращением мяча: накат: имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; освоение накатов на столе в различных направлениях; игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции; по прямой и по прямой в передвижении.

Атакующий удар справа: удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром; удар из боковой позиции по диагонали и по прямой (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), по силе удары должны различаться от

слабого до сильного, скорость и быстрота полёта мяча высокие.

Атакующий удар слева: в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Топ-спин: топ-спин по прямой, диагонали из правой и боковой позиции в передвижении; преимущественно из ближнесредней зоны.

Технические приёмы с нижним вращением мяча: срезка, подрезка; имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро-медленно); срезка слева в сочетании со срезкой слева и справа; снижение траектории полёта и увеличение вращения мяча; подрезка справа и слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Поддачи: освоение подач слева и справа без вращения; выполнение подач слева и справа накатами; выполнение подач разученными ударами; подача накатом и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач, поддачи со сложным вращением.

Приём подач: приём подач с верхним вращением атакующим ударом и толчком; приём подач срезкой, подрезкой и накатом мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

Техника комбинаций: варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа); срезка (серия) + накат; атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

Тактическая подготовка

Базовая тактика.

Игра в нападении: игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра

срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами *игры в защите*: срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; развитие тактического мышления; увеличение вариативности направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка: проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола; стремительная подача справа с верхним вращением + удар подставкой слева из левого угла; стремительная подача справа + один атакующий удар справа + противник выполняет удары подставкой; накат справа против подрезки справа или слева на половину стола (центральная зона); проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

Игровая подготовка

Подвижные игры, направленные на стимулирование двигательной активности обучающихся, разностороннее развитие и совершенствование основных движений учащихся.

Эстафеты с элементами настольного тенниса, направленные на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: самостоятельное проведение тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке с учащимися этапа

начальной подготовки;

Судейская практика: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем неофициальных (первенство ДЮСШ, турниры) и официальных муниципальных спортивных соревнований по настольному теннису; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, фестивалях; участие в официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции; беседы; изучение специальной литературы; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения; анализ полученных материалов; анализ проведенных игр.

Основными *формами* организации теоретической подготовки являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар - «круглый стол», семинар - «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки теннисистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно, укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям настольного тенниса, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Основным методом организации учащихся дошкольного и младшего

школьного возраста на тренировочном занятии по общей физической подготовке является - *игровой метод*.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности (Приложение № 1 к Программе).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей юного теннисиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основными формами организации занятий по специальной физической подготовке являются тренировочные занятия с группой.

При проведении занятий по физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки юных теннисистов.

Техническая подготовка

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение игровых задач.

Основными формами организации занятий по технической подготовке являются - тренировочные занятия с группой, подгруппой, индивидуальные занятия.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка юных теннисистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

Основными формами организации занятий по тактической подготовке являются - тренировочные занятия с группой, самостоятельная работа, участие в соревнованиях.

Игровая подготовка

Игровая подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи игровой подготовки:

осуществление связей между физической и технической подготовкой;
осуществление связей между технической и тактической подготовкой;
осуществление связей между тактической и физической подготовкой.

Основными формами организации занятий по игровой подготовке являются - тренировочное занятие с группой, участие в соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую

специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации тренировочного процесса, определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств, достижение спортивных результатов.

Предполагается участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по настольному теннису (турниры, товарищеские игры, первенство МБОУ ДО ДДТ пгт. Шахтерск). Для наиболее подготовленных учащихся планируется участие в муниципальных официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: формирование навыков дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение и сдача инвентаря); составление и проведение совместно с тренером-преподавателем комплексов физических упражнений для развития физических способностей (разминки); самостоятельное проведение тренировочного занятия (отдельной части занятия).

Судейская практика направлена на формирование навыков спортивного судьи по избранному виду спорта и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований

(ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПРОЦЕССА

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учреждение, с учётом имеющихся условий реализации Программы обеспечивает непрерывный тренировочный процесс.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно - оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах.

самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Зачисление в Учреждение для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям настольным теннисом, в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Организация занимающихся на занятиях возможна в различных формах: по группам, индивидуально или всем составом.

Группы могут быть разновозрастными и разновозрастными (для групп СОГ весь период). Допускается объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов.

График проведения тренировочных занятий устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым приказом

директора.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой);
индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими учащимися;
промежуточная аттестация;
участие в физкультурных, спортивных и иных мероприятиях.

Перевод учащихся на следующий период обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (за исключением учащихся СОГ до 2-ух лет) в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление учащихся осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПРОЦЕССА

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально - технического обеспечения включает в себя:
спортивный зал;

спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи, мячи теннисные, мячи набивные;
столы теннисные.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Официальные сайты

<http://ttfr.ru>

Официальный сайт Федерации
настольного тенниса России

<http://www.ittf.com/>

Официальный сайт
Международной Федерации
настольного тенниса

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемыми результатами освоения Программы на каждом периоде обучения, является - достижение учащимися уровня подготовленности, необходимого для освоения Программы на следующих периодах реализации Программы (обучения).

Оценка планируемых результатов освоения Программы (за исключением периода - СОГ до двух лет), осуществляется в форме промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация включает в себя следующие разделы:

Теоретическая подготовка - направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).

Общая физическая подготовка - направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом).

Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

Также, планируемыми результатами освоения Программы являются:

приобретение учащимися знаний и начальных навыков в качестве инструктора и спортивного судьи по настольному теннису (в рамках инструкторской и судейской практики);

приобретение элементарного соревновательного опыта, развитие специальных «соревновательных» качеств (в рамках участия в соревнованиях).

Формы контроля: текущий контроль, внутришкольный контроль.

Текущий и внутришкольный контроль осуществляются в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: тренировочные занятия, спортивные соревнования,

беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области

теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических домашних заданий.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы, используемой при разработке Программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 N 399 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис".
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
7. Барчукова Г.В., Воробьёв В.А. , Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.—М., Советский спорт, 2004.

8. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: ФиС, 2006
9. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М.:РГАФК, 1997.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. СПб. - СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.1999.
11. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.- М.: «Теория и практика физической культуры». 2001.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
13. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).
14. Правила настольного тенниса.— Приказ Минспорта России от 23.01.2015 № 74.

Рекомендуемая литература для учащихся и тренеров-преподавателей

Основная литература

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. -М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта)- М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса - М. : ФиС,1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем. — М.: Знание, 1991.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) /. - М.: ФиС, 1990.
8. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М. : Советский спорт, 1989.
9. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

10. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М. Просвещение, 1987.
11. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе. Теория и практика физической культуры. - 1983. - №10.
12. Голомазов С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе. Теория и практика физической культуры. - 1989. - №5.
13. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
14. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук; Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996.
15. Ефремова А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. Минск, 1995.
16. Журналы «Настольный теннис». - М. 2004-2008.
17. Журналы «Настольный теннис ревью». - М. 2003-2008.
18. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
19. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры - Изд-во «Талка», 1991.
20. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
21. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /- М.: РГАФК, 1995.
22. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. - М.: ФиС, 1987.
23. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
24. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских

спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.

25. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.

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

27. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук /; РГАФК. - М., 2000.

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

Дополнительная литература

1. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.

2. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.

3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.

4. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. Олимпия Пресс, 2005.

5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

6. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005

Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта настольный теннис

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям настольным теннисом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

2. Опасными факторами при занятиях настольным теннисом являются: физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиНа мебель, неисправный спортивный инвентарь); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения; химические (пыль); психофизиологические (напряжение зрения; длительные эмоциональные и физические нагрузки).

3 Опасность возникновения травм:

при движениях, превышающих пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок;

при нахождении в зоне удара - ушибы и повреждения; при использовании неисправных ракеток - повреждения верхних конечностей;

при возможном падении незакрепленного спортивного оборудования - травмы и повреждения;

при наличии посторонних предметов на спортивной площадке - травмы и падения;

при беге без надлежащей спортивной формы - ушибы, падения и другие травмы.

4. Занятия настольным теннисом разрешается проводить только в отведённых для этих целей местах - спортивных игровых площадках, которые должны ежедневно осматриваться на предмет отсутствия нарушений требований безопасности. Осмотр проводит тренер. При обнаружении несоответствия, немедленно сообщить администрации

Учреждения, обеспечить отсутствие свободного доступа к обнаруженному несоответствию. Проведение занятий можно возобновить только после устранения неисправности и получения от директора Учреждения разрешения на дальнейшее проведение занятий. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии администрации Учреждения.

6. Запрещается допускать к занятиям теннисом воспитанников без надлежащей спортивной обуви и одежды.

7. При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пострадавшим.

8. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

10. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение требований инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть необходимую спортивную форму и обувь на нескользкой подошве.

2. Проверить исправность инвентаря и готовность спортивной площадки. На площадке не должно быть посторонних предметов, препятствующих свободному передвижению игроков.

3. Перед игрой необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой.

4. Провести разминку, в том числе уделить особое внимание разминке мышц и суставов.

5. Внимательно выслушать инструктаж по требованиям безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования тренера.

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

3. Чётко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

4. Запрещается одновременно проводить занятия по несовместимым видам спорта.

5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

6. Для игры должен использоваться инвентарь по размеру и массе соответствующий возрасту воспитанников.

7. Во время занятий на спортивной игровой площадке не должно быть посторонних лиц.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить

тренеру.

2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ с мылом.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, предусмотренным содержанием программного материала Программы

Приложение № 2
к Программе

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	<i>Уровень теоретической подготовленности</i>
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	<i>Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях</i>
2	Челночный бег 3х10 метров (сек)	Координационно- скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 17 ЛЕТ

Упражнение	возраст										
мальчики											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 метров (сек)	7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение	возраст										
девочки											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 метров (сек)	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,9	5,9	5,9	5,9
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)	11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,4	9,3	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)	110	125	135	140	150	155	160	160	165	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

сек)				
------	--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Стольная Марина Владимировна

Действителен с 10.06.2022 по 10.06.2023