

Министерство просвещения Российской Федерации

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
«СИЛА СИБИРИ»
(ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»)

Принято
На педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № 4
от « 21 » августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»
_____ О. И. Дегтярёв
Приказ № 63/1-од
от «21» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Срок реализации программы: 10 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель:
Ковалёв Валерий Иванович
Серебренников Андрей Сергеевич

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3.1	Учебный план-график	6
3.2	Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	7
4	Теоретическая подготовка	10
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10
4.3	Техническая подготовка	11
4.4	Тактическая подготовка	11
4.5	Игровая подготовка	12
4.6	Соревнования.	12
4.7	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	12
5	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
5.1	Требования к технике безопасности	14
5.2	Дистанционное обучения	15
6	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	16
6.1	Критерии подготовки спортсменов	16
7	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	17
8	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО	18
9	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис или **пинг-понг** – спортивная игра, в котором два игрока перекидывают маленький мячик через сетку на противоположную сторону стола ракетками. Игра проходит на столе длиной 2,74 метра и шириной 1,525 метра, высота стола - 76 см. Стол разделен на две части сеткой высотой 15,2 см. Для отбивания мяча используется деревянная ракетка, покрытая с двух сторон специальной резиной. Диаметр мяча – 40 мм, он должен быть окрашен в белый либо оранжевый цвет.

Игра состоит из розыгрышей. Победителю каждого розыгрыша мяча присваивается одно очко. По международным правилам игра ведется до 11 очков. А раньше каждая партия разыгрывалась до 21 очка. Мяч вводится в игру с подачи одного игрока, очередность определяется с помощью жребия. После подачи, мяч должен один раз коснуться стола на своей половине, а затем на половине соперника. Если мяч заденет сетку, игрок должен повторить попытку. Во время подачи нельзя закрывать руку, в которой находится мяч, телом, одеждой или ракеткой.

Начисления очков.

Игроку начисляются очки в следующих случаях:

- При ошибке соперника на подаче;
- Если мячик дважды коснется стола на половине соперника;
- Мяч был отбит соперником до того, как коснулся стола.
- Свободная рука соперника коснулась стола или он не смог перебросить мяч через сетку.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису для Детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с поправками и дополнениями;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 25.12.2023г., действует с 01.01.2024г.);
- приказом Министерства образования и науки Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (с изменениями 27 октября 2020г.);

• Уставом ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ», лицензией и другими нормативными локальными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта; другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

В программе представлены основные уровни *стартовый, базовый, продвинутый* для подготовки юных теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки в ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в настольном теннисе;
- отбор детей для обучения на последующих этапах спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей – всестороннее физическое развитие, обучение основам техники игры.
3. Привитие интереса с регулярными занятиями физической культурой и спортом, удовлетворение потребности детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники игры.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных

группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Занятия по программе рассчитана на весь период обучения, возраст обучающихся 7-17 лет.

Комплектование учебных групп ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» производится ежегодно в августе-сентябре.

Прием ребёнка в группу производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в акад. часах)	Общее количество часов в год	Самостоятельная работа обучающихся	Требования по спортивной подготовке
Стартовый уровень	1	7-10	15-25	1-4	1	144	-	Прирост показателей ОФП, СФП
Базовый уровень	1-3	11-14	12-20	3-6	2	216	До 50% учебного времени	Прирост показателей ОФП, СФП
Продвинутый уровень	от 2 лет	15-17	8-15	4-9	3	324	До 70% учебного времени	Прирост показателей ОФП, СФП

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На стартовом уровне тренировочная нагрузка в неделю по программе составляет 4 академических часов в неделю, соответственно общая тренировочная нагрузка (36 учебных недель) – 144 часов в год. Однако спортивная школа при составлении расписаний занятий может корректировать режим учебно-тренировочной работы с учетом возможности организации, в зависимости от контингента обучающихся.

На базовом уровне, объём тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 часов, соответственно общая учебно-тренировочная нагрузка составляет (36 учебных недель)- 216 часа в год.

На продвинутом уровне тренировочная нагрузка в неделю по программе составляет 9 академических часов в неделю, соответственно общая тренировочная нагрузка (36 учебных недель) – 324 часов в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки.	Уровни подготовки		
		Стартовый	Базовый	Продвинутый
		1 год	2-3 год	от 2 до 6 лет
1.	Теоретическая подготовка	2	4	4
2.	Общая физическая подготовка	23	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	20	25	32
4.	Техническая подготовка	43	55	90
5.	Тактическая подготовка	20	36	50
6.	Игровая подготовка	24	30	78
7.	Участие в соревнованиях	6	24	26
8.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8
9.	Контрольные переводные испытания	2	4	6
	Общее количество часов	144	216	324

3.1. Учебный план-график.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса для общеразвивающей программы разного уровня сложности: развитие физических способностей, укрепление здоровья и овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Учебно тематический план стартового уровня

Таблица № 3

№	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	23	2	21	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	43	2	41	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	20	2	18	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	24	2	22	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	2	-	2	Сдача нормативов
	Общее количество часов	144	14	130	

Учебно тематический план базового уровня

Таблица № 4

№	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	55	2	53	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	36	2	34	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	30		30	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	24	-	24	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	Общее количество часов	216	14	202	

Учебно тематический план, продвинутого уровня

Таблица № 5

№	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	90	2	88	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	50	2	48	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	78		78	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	26	-	26	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	6	-	6	Сдача нормативов
	Общее количество часов	324	14	310	

3.2. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Теоретическая подготовка.

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица № 6

№ п/п	Тема.	Этапы подготовки.		
		Стартовый	Базовый	Продвинутый
		1 - год	2-3- год	4-5- год
1.	Физическая культура и спорт в России.			
2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.			
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		1	
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.			
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1		
7.	Общая характеристика спортивной подготовки.			
8.	Планирование и контроль подготовки.			
9.	Основы техники игры и техническая подготовка.		1	1
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.			1
11.	Физические качества и физическая подготовка.			
12.	Спортивные соревнования.		1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов игры.			1
Всего часов:		2	4	4

Темы.

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

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

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. Правила и требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

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.

Основы тактики и тактическая подготовка

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

Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. 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.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису 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.

Учащиеся должны:

Знать:

- гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся;
- режим дня и питания юного спортсмена;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры;
- основы техники безопасности на занятии.

Уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- подготовить место для занятий;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- проявлять стойкий интерес к занятиям.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны:

Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

4.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями;
- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).

Обучающиеся должны

Знать:

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

4.3. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки):

а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя.

2. Способы передвижений:

а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки.

3. Способы держания ракетки:

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

4. Поддачи:

а) по способу расположения игрока;

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением: а) срезка; б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча: а) толчок; б) откидка; в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением: а) накат; б) топ-спин

Обучающиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при выполнении технических упражнений;

- основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях;

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

4.4. Тактическая подготовка.

Техника нападения.

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

Шаги (одношажный, приставной, крестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно - тренировочных занятиях;

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

4.5. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

Обучающиеся должны

Знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

4.6. Соревнования.

Соревнования на разных уровнях подготовки проводятся, как правило, внутри группы или отделения.

Цели соревновательной деятельности на этом этапе — формирование навыков выполнения технически разнообразных упражнений игрового и комплексного характера; укрепление здоровья.

Направленность и результаты соревновательной деятельности — командные и игровые соревнования с высоким уровнем эмоциональности, не требующие чрезмерных психофизических напряжений юных спортсменов.

4.7. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

На данном этапе проводится врачебно-педагогический контроль за состоянием молодого спортсмена.

В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства, приносят справку о допуске к занятиям настольным теннисом. В обязанности тренера-преподавателя входит следить за состоянием здоровья ребенка во время занятий, отмечать отклонения от нормы, при необходимости обратиться к врачу школы или родителям учащегося.

Также, тренер-преподаватель следит за отношением учащихся к занятиям, оценивает их поведение. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать Напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

Также надо учитывать, что развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

4

5.1. Требования к технике безопасности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке стола.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещений должны быть темного цвета.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по настольному теннису играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по настольному теннису должна быть медицинская

аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятия обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила соблюдения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надёжность установки и крепления столов.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи столов не должно быть посторонних лиц.
2. Строго соблюдать игровую дисциплину.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы само страховки.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.2 ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дистанционное обучение в период пандемии помогло сохранить непрерывность образовательного процесса. В сложившейся обстановке тренера - преподаватели вынуждены были оптимизировать свою работу через Интернет в самые сжатые сроки. При дистанционном обучении тренера - преподаватели в период своего рабочего времени выходить на видеосвязь с учениками при помощи Zoom, Сферум, где выкладывали

домашние задания, объясняли новые темы.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

6.1. Критерии подготовки спортсменов на этапах:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний о здоровом образе жизни, основах физической культуры и спорта, самоконтроля, гигиены, режиме дня, техники безопасности.

Спортивная подготовка на любом этапе — это единый процесс тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационной подготовки, строгое соблюдение постепенности увеличения тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис.

Таблица № 8

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития учащихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП учащиеся отделения настольного тенниса сдают в апрель - май в соответствии с графиком приема контрольно-переводных нормативов школы. Оценивается положительная динамика физического развития.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица № 9

№	Упражнение	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	не более 10,3 с-1 балл, более 10,3 с-0 баллов	не более 10,6 с-1 балл, более 10,6-0 баллов	не более 10,0-1 балл, более 10,0-0 баллов	не более 10,4-1 балл, более 10,4-0 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7 раз-1 балл, менее 7 раз-0 баллов	не менее 4 раз-1 балл, менее 4 раз-0 баллов	не менее 10 раз-1 балл, менее 10 раз-0 баллов	не менее 6 раз-1 балл, менее 6 раз-0 баллов
1.3	Прыжок в длину смета толчком двумя ногами (см)	не менее 110 см-1 балл, менее 110 см -0 баллов	не менее 105 см-1 балл, менее 105 см -0 баллов	не менее 120 см-1 балл, менее 120 см -0 баллов	не менее 115 см-1 балл, менее 115 см -0 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +1 см-1 балл менее +1 см - 0 балов	не менее +3 см балл менее +3 см - 0 балов	не менее +3 балл менее +3-0 балов	не менее + 5 см- 1 балл менее +5 см - 0 баллов
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (количество попаданий)	не менее 2 попаданий-1 балл менее 2 попаданий-0 баллов	не менее 1 попаданий-1 балл менее 1 попаданий-0 баллов	не менее 3 попаданий-1 балл менее 3 попаданий-0 баллов	не менее 2 попаданий-1 балл менее 2 попаданий-0 баллов
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек (количество раз)	не менее 35 раз-1 балл менее 35 раз- 0 баллов	не менее 30 раз-1 балл менее 30 раз-0 баллов	не менее 45 раз-1 балл менее 45 раз- 0 баллов	не менее 40 раз-1 балл менее 40 раз- 0 баллов

В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется решением педсовета ДЮСШ на основании протоколов выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовок, зачета по теоретической подготовке, заявления родителей, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач детско-юношеской спортивной школы. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, 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, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
 - система морального стимулирования.
- Основные воспитательные мероприятия:
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии;
 - тематические диспуты и беседы;
 - трудовые сборы и субботники;
 - оформление стендов и газет

8. Перечень материально-технического обеспечения

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 10

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Возвратная доска	шт.	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3	Корзина для сбора мячей	шт.	4
4	Координационная лестница для бега	шт.	3
5	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6	Мяч для настольного тенниса	шт.	300
7	Перекладина гимнастическая	шт.	1
8	Полусфера	шт.	2
9	Ракетка для настольного тенниса	шт.	10
10	Скамейка гимнастическая	шт.	3
11	Скакалка	шт.	6
12	Стенка гимнастическая	шт.	3
13	Теннисный стол с сеткой	шт.	4
14	Тренажер для настольного тенниса	шт.	1

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, использованная педагогом при составлении программы

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. изд., Советский спорт, -2012г.
2. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. изд. Мир книги. Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета. изд., М.Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. изд. Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства. изд. Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие. изд. Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса- м. АСТ. ВКТ. Астрель.2013г.

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих. изд. - Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...» М., ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры М.ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Школа игры- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта) -М. ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.ФиС,2005г.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Фонд ветеранов настольного тенниса России - <http://fvnt.ru>
2. Федерация настольного тенниса России - <https://ttfr.ru>