

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ
Хлевенского района»
Протокол № 1 от 30.08.2022г
Протокол № 3 от 14.03.2023г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ Хлевенского района»
№ 58 от 31.08.2022г.
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возрастная категория детей: 9-16 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составитель программы:
Тренер-преподаватель
Кузнецов Виктор Анатольевич

2022 год

Содержание.

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка. | 3 |
| 2. Учебный план..... | 8 |
| 3. Календарный учебный график..... | 9 |
| 4. Содержание программы..... | 10 |
| 5. Планируемые результаты..... | 27 |
| 6. Оценочные материалы..... | 30 |
| 7. Методические материалы..... | 32 |
| 8. Организационно-педагогические условия реализации программы... .. | 44 |
| 9. Материально-техническое обеспечение..... | 45 |
| 10. Список литературы..... | 46 |
| 11. Рабочие программы учебных курсов..... | 48 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. Играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает прекрасной координацией движений. Настольный теннис как вид спорта полезен еще тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание, способствует развитию оперативного мышления. Такие качества необходимы человеку в жизни в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение приобретает массовое обучение этому виду спорта. Приобретенные навыки в детстве, сохраняются на всю жизнь.

Необходимость составления рабочей программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых сельских поселений. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажеров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В группы принимаются практически все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 234 часов подготовки в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В программе представлены основные разделы теннисистов спортивно-оздоровительного этапа изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 234 часа в год которые включают групповые занятия, участие в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах.

Форма обучения – очная.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является формирование групп обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с общей нагрузкой 234 часа в год.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

Настоящая программа по настольному теннису составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от

29.12.2012 г., уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района».

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

Программа по настольному теннису рассчитана на детей в возрасте от 9 до 16 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и настольным теннисом в частности. Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу– 9лет, максимальный возраст–16 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

А так же, социальная адаптация обучающихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие обучающихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;

научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.

Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Программы обучения:

- доступности;
- преемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания;
- наглядности.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Во избежание монотонности учебно-воспитательного процесса на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- игры и эстафеты
 - соревнования

Срок реализации программы – 3 года, рассчитана на 234 часа в год.

Особенности возрастной группы: дети и подростки от 9 до 16 лет.

Наполняемость групп – 15-20 человек.

Форма и режим занятий:

Основной формой работы является групповые и индивидуальные занятия, занятия проводятся:

1 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 234 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности.

Отличительная особенность

Тип занятий: **теоретические и практические.**

Занятия проводятся на базе Отскоченского филиала МБОУ СОШ с. Дмитришевка. Для проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал; столы теннисные.
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Мячи; ракетки.
- Скакалки;
- Видеоматериалы;
- Секундомер;
- Свисток;

2. Учебный план.

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 9 часов, 2-й - год – 11 часов, 3-й - год – 12 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 225 часов, 2-й - год – 223 часа, 3-й - год – 222 часа; на промежуточную аттестацию отводится по одному часу в год.

| № п/п | Год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | Формы промежуточной аттестации |
|-------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|
| | Наименование курса | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 9 | 11 | 12 | Тестирование |
| 2. | Практическая подготовка | 225 | 223 | 222 | сдача нормативов |
| | Всего | 234 | 234 | 234 | |

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» начинается с 1 сентября, окончание 31 мая. Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 39 недель занятий.

Таблица 1

| | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
|----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Начало учебного года | 1 сентября | 1 сентября | 2 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая | 31 мая | 31 мая |
| Начало занятий | 16.00 | 16.00 | 16.00 |
| Окончание занятий | 17.40 | 17.40 | 17.40 |
| Режим работы школы | с 8.30 до 18.00 | с 8.30 до 18.00 | с 8.30 до 18.00 |
| Продолжительность учебного года | 39 недель | 39 недель | 39 недель |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | 6 часов в неделю | 6 часов в неделю | 6 часов в неделю |
| Продолжительность занятий | 2х45 минут с 10 минутным перерывом | 2х45 минут с 10 минутным перерывом | 2х45 минут с 10 минутным перерывом |
| Текущий контроль | с 20 декабря по 31 декабря | с 20 декабря по 31 декабря | с 20 декабря по 31 декабря |
| Промежуточная аттестация | 20 мая по 30 мая | 20 мая по 30 мая | 20 я по 30 мая |

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района», и нормативно-правовыми актами.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план учебного курса

"Теоретическая подготовка"

1 года обучения

| | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | |
| а) | Инструктаж по т/б и правила поведения на занятиях настольным теннисом. | 1 |
| б) | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 |
| в) | Эволюция и развитие настольного тенниса. | 2 |
| г) | Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь | 2 |
| д) | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 |
| е) | Психологическая подготовка. | 1 |
| ж) | Гигиенические знания и навыки. | 1 |
| | Итого: | 9 |

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Примерные темы теоретической подготовки для 1 года обучения:

Инструктаж по т/б при проведении занятий по настольному теннису.

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ. - Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в селе и области.

Эволюция и развитие настольного тенниса. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные теннисисты Липецкой области.

Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь – Основные правила игры в настольный теннис. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Психологическая подготовка.

Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

Гигиенические знания и навыки. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток. Личная и общественная гигиена.

Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 1 года обучения

| № п/п | раздел подготовки | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|------------------|
| | Количество часов в неделю | (6ч.) |
| 1. | Общая физическая подготовка. | 129 |
| 2. | Специальная физическая подготовка. | 80 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка. | 10 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 2 |
| 5. | Медицинское обследование. | 4 |
| 6. | Итого: | 225 часов |

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1.Общая физическая подготовка

- 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

2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.

2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.

3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.

5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.

6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

- Тренировочные игры со счетом.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и в мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 2 года обучения

| Теоретическая подготовка | | |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | Наименование темы | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях настольным теннисом | 2 |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 |
| 3 | Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций | 1 |
| 4 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 5 | Основы техники и техническая подготовка | 2 |
| 6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 |
| 7 | Правила, организация и проведение соревнований | 1 |
| | Итого: | 11 |

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

-Техника безопасности и правила поведения на занятиях в настольном теннисе.

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

- Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций.

Зависимость систем и органов от спорта. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление и развитию нервной системы. Улучшению работы органов дыхательной системы.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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.

- Основы техники настольного тенниса. Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы

искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

- Правила, организация и проведение соревнований. Правила

И виды соревнований, требования к организации, проведения соревнований по настольному теннису.

Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка». 2 год обучения

| № | Раздел подготовки | СОГ |
|----|--------------------------------------------------------|-------|
| | Количество часов в неделю | (6ч.) |
| 1. | Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП) | 111 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 86 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 20 |
| 4. | Контрольные нормативы в форме промежуточной аттестации | 2 |
| 5. | Медицинское обследование | 4 |
| 6. | Итого: | 223 |

Содержание программы курса практическая подготовка 2-го года обучения

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

.3. 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- 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)

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) топс- удар

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. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

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

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

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 3 год обучения

Теоретическая подготовка

| | Наименование темы | Количество часов |
|---|--------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 2 |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |
| 4 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |
| 5 | Физические качества и физическая подготовка | 1 |
| 6 | Правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 2 |
| 7 | Основы тактики и тактическая подготовка | 2 |
| 8 | Спортивные соревнования | 2 |
| | Итого: | 12 |

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

- **Инструктаж по технике безопасности.** Проведение инструктажа по технике безопасности согласно утвержденным инструкциям.

- **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.**

- **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.

- **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.

- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Помощь пострадавшим при травме в лёгкой форме. Помощь пострадавшим при травме в тяжелой форме.

- 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. Стил игры 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.

- 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 области, района, 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.

Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка» 3 года обучения

| № | Раздел подготовки | СОГ |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|------------|
| | Количество часов в неделю | (6ч.) |
| 1. | Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП) | 128 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 98 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 20 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 2 |
| 5. | Медицинское обследование | 4 |
| Общее количество часов | | 252 |

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1. Общая физическая подготовка

1. Подвижные игры.
2. ОРУ.
3. Бег.
4. Прыжки.
5. Метания.

2. Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств. Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.
 - Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.
 - Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.
 - Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.
 - Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.
 - Тренировочные игры со счетом.

3. Техничко – тактическая подготовка

- Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:
 - основные хватки ракетки;
 - оптимальный по величине и форме замах;
 - качественный подход к мячу;
 - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
 - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.
2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.
3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.
4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

4. Контрольные нормативы в форме промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме тестирования по СФП и ОФП. По ОФП к концу года должна наблюдаться положительная динамика в сдаче нормативов (сдача нормативов ВФСК ГТО должна соответствовать бронзовому знаку согласно возрастной категории). Обучающиеся в течение срока обучения должны принять участие не менее чем в одних соревнованиях.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранного вида спорта

По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях настольным теннисом.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- историю развития настольного тенниса в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.
- Влияние упражнений на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.
- понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

3 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия.
- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.
- Психологическая подготовка. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии.

обучающиеся должны уметь:

- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- присвоение спортивных разрядов обучающимся;

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в

форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-1

| № п/ п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 80 65-35 | Хор. Удов |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 80 65-35 | Хор. Удол |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 80 65-35 | Хор. Удов |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удол |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удов л. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удов л. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удов л. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удов л. |

Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 1года обучения

| № п/п | Вопросы | Ответы |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. | В каком году была образована <u>Международная федерация настольного тенниса</u> ? В каком году настольный теннис стал <u>олимпийским</u> <u>видом спорта</u> ? | А. 1920 г. <u>Б. 1926 г.</u> В. 1931 г. А. 1988 г. |

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?</p> <p>Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?</p> <p>Какой должен быть цвет сетки?</p> <p>А. синий <u>Б. зеленый</u> В. Голубой</p> <p>6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?</p> <p>А. 2.5 г. Б. 3 г. <u>В. 2.7 г.</u></p> <p>7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?</p> <p>А. 5 Б. 10 <u>В. 11</u></p> <p>8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?</p> <p><u>А. 42мм.</u> Б. 45мм. В. 40мм.</p> | <p>Б. 1990 г. В. 1989 г.</p> <p><u>А. 2.74м.*1.52см</u> Б. 2.00м*1.5м В. 2.70м*1.6м</p> <p>А. 1.80м*15.25см <u>Б. 1.83м*15.25см</u> В.2.00м*15.30см</p> |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

для 2 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-2

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|----------|---------|
|------------------------|----------|---------|

| <i>Общая физическая подготовка</i> | | |
|------------------------------------|------|------|
| Наклон вперед стоя на возвышении | 5 | 7 |
| Прыжок в длину с места | 125 | 120 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | 45 | 40 |
| Челночный бег 3 x 10 м; с | 12,0 | 13,0 |

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование технического приема</i> | <i>Кол-во ударов</i> | <i>Оценка</i> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 90 45-45 | Хор. Удов л |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 90 45-45 | Хор. Удов л. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 90 45-45 | Хор. Удов л. |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 15 и более от 5 до 15 | Хор. Удов л. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов л. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов л. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 15 более от 5 до 15 | Хор. Удов л. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удов л. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удов л. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удов л. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удов л. |

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

| № п\п | вопросы | ответы |
|-------|---------|--------|
|-------|---------|--------|

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник? | <ol style="list-style-type: none"> 1. велосипедный спорт 2. тяжёлая атлетика 3. спортивная гимнастика 4. плавание |
| 2 | Что означает стабильность техники? | <ol style="list-style-type: none"> 1. сохранение согласованности движений 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности 3. неизменяемый темп 4. неизменяемый ритм |
| 3 | Когда настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 1896 г. 2. 1900 г. 3. 1988 г. 4. 1912 г. |
| 4 | Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис? | <p>Размер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 38мм. 2. 40мм. 3. 44мм. 4. Размер правилами не регулируется. |
| 5 | В каком городе впервые были проведены соревнования по настольному теннису? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лондон 2. Афины 3. Венеция 4. Париж 5. Солт-Лейк-Сити |
| 6 | На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не мене 10 см. 2. Не менее 16 см. 3. Не менее 26 см. 4. Можно не подбрасывать |
| 7 | Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? | <ol style="list-style-type: none"> 1. игры отличались миролюбивым характером 2. в период проведения игр прекращались войны 3. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира 4. Олимпийские игры имели мировую известность |
| 8 | Что является основными средствами физического воспитания? | <ol style="list-style-type: none"> 1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания |
| 9 | Основные задачи ОФП это: | <ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов. |
| 10 | Понятие «Физическая культура» - это: | <ol style="list-style-type: none"> 1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, |

| | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

для 3 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-3

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|-----------------------------------------------|----------|---------|
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | |
| Челночный бег 3 x 10 м; с | 12,0 | 13,0 |
| Наклон вперед с возвышения | 7 | 10 |
| Прыжок в длину с места | 130 | 125 |
| Прыжки через скакалку 30 сек | 50 | 55 |
| Подъем туловища 30 сек | 30 | 25 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | |
| Длина скольжения | 8м | 7м |
| Техника плавания всеми способами: | | |
| а) с помощью одних ног | + | + |
| б) в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 800м избранным способом | + | + |

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении.

| № п/п | вопросы | ответы |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основные задачи ОФП это: | 1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов. |
| 2 | Может ли партия закончиться со счётом 101:99? | 1. Да 2. Нет |

| | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Понятие «Физическая культура» - это: | <ol style="list-style-type: none"> 1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. |
| 4 | <i>Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. контроль за тренировочными нагрузками; 2. контроль за техникой выполнения упражнений; 3. определение и оценка функциональных возможностей. |
| 5 | Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Правилами это не регулируется 2. 16 см. 3. 15 см. 4. 15,25 см |
| 6 | Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 минуты 2. 3 минуты 3. 5 минут 4. 10 минут |
| 7 | Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Красного 2. Зеленого 3. Белого 4. Желтого |
| 8 | Что является основными средствами физического воспитания? | <ol style="list-style-type: none"> 1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания |
| 9 | Самоконтроль это – ... | <ol style="list-style-type: none"> 1. раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом; 2. наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов. |

| | | |
|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Какого цвета могут быть поверхности ракетки? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Только черного, красного, зеленого или синего 2. Любого 3. Хотя бы одна поверхность была черного цвета 4. Черного или ярко-красного 5. Правилами это не регулируется |
|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Основная форма организации занятий по настольному теннису – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории настольного тенниса: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика настольного тенниса и т.п. На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса. Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники настольного тенниса;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными и специальными навыками, приемами, техниками, которые содействуют освоению игры в настольный теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

1. Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно- управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. Разноуровневое обучение. Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и тд.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 1 шт.
2. Ракетки теннисные 4 шт.
3. Гимнастические стенки - 3 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт. 6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.
8. Мячи для настольного тенниса -100 шт.
9. Секундомер 10.Рулетка - 1 штука.
- 12.Фишки -10 шт.

8.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

8.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Перечень информационного обеспечения.

Использованные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 6 + 12 - М.: Ф и С , официальный издатель Олимпийского комитета России - 2005 г.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, Сегодня, завтра. - М.: Ф и С, 2000 г.
3. Барчукова Г. В., Воробьёв В.А., Матьшин О.В. – Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, школ Олимпийского резерва. М.: издательство Советский спорт, 2004 г.
4. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991.
5. Барчукова Г.В., Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и спорт, 2005 г.

9. Приложения

- 1.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)
- 2.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)
- 3.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)
- 4.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)
5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)
- 6.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3год обучения)