

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
настольный теннис**

Срок реализации программы – до 3 лет

п. Усть-Камчатск
2019 год

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 2019 г.
№

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.

Приказ от 04.10.2019 г.
№13/3-У



Разработчик Программы:
тренер- преподаватель- Львов Владимир Николаевич

Рецензенты:

Примаков Дмитрий
Александрович
Курусёва Любовь Павловна

- тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ
п. Усть-Камчатск
- тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ
п. Усть-Камчатск

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной общеразвивающей образовательной программы
по виду спорта настольный теннис

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта настольный теннис	12
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	13
3	Методическая часть	13
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	14
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	31
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
4	Воспитательная работа и психологическая подготовка	33
5	Система контроля	36
6	Организационно-педагогические условия	41
6.1	Кадровые условия	41
6.2	Материально-техническое обеспечение программы	41
6.3	Учебно-методическое обеспечение	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта настольный теннис.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ (далее – ДЮСШ) на спортивно- оздоровительном этапе.

Целью программы является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта настольный теннис .

Прием на обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта настольный теннис, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 7 лет.

Направленность: дополнительной общеразвивающей образовательной программы секции «Настольный теннис»- физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в настольный теннис, укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Целью программы является отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта .

Основные задачи реализации Программы:
-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта- настольный теннис,

его отличительные особенности и специфика организации обучения

Программа построена на основе и с учетом Законодательной базы, регулирующей деятельность спортивных учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку в РФ.

Факты исторического развития настольного тенниса несколько противоречивы. По мнению некоторых специалистов, настольный теннис зародился в Азии, а именно в Китае или в Японии. Но историографы от спорта, включая историографов и из Китая и из Японии, с таким мнением отнюдь не согласны.

В настоящий момент нет единого мнения, где и когда было положено начало игре в теннис. Большинство историков полагает, что своим рождением настольный теннис обязан Англии, появившийся как ветвь Королевского Тенниса. Возможно, теннис начал зарождаться во второй половине XIX века. Следует отметить, что в XVI веке в Европе, а точнее во Франции и в Англии играли в одну весьма интересную игру, без каких-либо очерченных правил. В игре использовался перьевой, а позже резиновый мяч. Вскоре игра с площадок на открытом воздухе переместилась под крышу. Игра в помещениях осуществлялась на полу. А еще через некоторое время играть стали на двух столах, которые ставились на некотором расстоянии друг от друга. Позднее столы были сдвинуты вместе, а между ними натянули сетку. Игра была простой и не требовала сложного инвентаря и специальных площадок. Это привело к распространению настольного тенниса.

В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России был открыт первый клуб Крикет и лаун-теннис. Это был популярный питерский клуб, в котором играли в волан, тамбурин и лапту. Стоит отметить игру Тамбурин, которая заключалась в перебрасывании мяча круглыми ракетками без ручек. Эту игру и можно считать прототипом современного настольного тенниса.

Но первые правила игры в настольный теннис были написаны в Англии. Партия игры в настольный теннис велась до 30 очков, а форма участников представляла собой смокинги для мужчин и вечерние платья для женщин.

Фундаментальным отличием современного настольного тенниса является полый мяч. По одной из версий теннисист Джеймс Гибб, будучи в Америке, увидел однажды детские мячики, представляющие собой полые шарики. Он приобрел такой шарик и попробовал его в игре вернувшись в Англию. Оказалось, что такой шарик намного лучше цельного.

В 1901 году было официально зарегистрировано название игры — пинг-понг. Своему названию игра обязана сочетанию двух звуков: пинг — звук удара мяча о ракетку, а понг, соответственно, звук удара мяча о стол.

Настольный теннис — пинг-понг в качестве спорта был официально признан в Англии в 1900 году, в этом же году впервые были проведены соревнования, а уже в 1901 году в Индии был проведен первый официальный турнир.

Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе.

Такое быстрое распространение настольного тенниса привело к созданию Международной федерации настольного тенниса (ИТТФ). Создавал федерацию доктор Георг Леман в немецком городе Берлине, а первым председателем федерации стал Айвор Монтегю известный английский общественный деятель.

После создания ИТТФ в 1927 году в Лондоне был проведен первый Чемпионат мира по настольному теннису. До 1957 года такие чемпионаты стали проводиться ежегодно, за исключением времени с 1940 по 1946 гг. С 1957 года Чемпионат Мира по настольному теннису стали проводить один раз в два года, а в 1958 году было положено начало Чемпионатам Европы, а также континентальные чемпионаты Африки и Азии.

Прогресс, наряду со всеми отраслями прочно вошел и в настольный теннис. На этот вид спорта работает целая индустрия, выпуская высокотехнологичные столы, ракетки, мячи и удобную форму для спортсменов.

В 19 веке эта игра появилась и в России. В Санкт-Петербурге, даже открыли клуб любителей этой игры. Со временем, эта игра обрела большую

популярность во многих странах. В 48 году, были утверждены правила игры, а так же с этого года игра стала называться «Настольный Теннис». Спустя какое-то время русские спортсмены, стали участвовать в международных турнирах. Чемпионаты проводились по настольному теннису проводились во всей Европе.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижениями главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всей педагогической деятельности. При системном подходе деятельность рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и восстановительных мероприятий.

Теоретическая подготовка теннисистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории настольного тенниса.

Актуальность программы для современных детей и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной жизни у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлению современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие спортивные программы, такие, как программа

«Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники настольного тенниса.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебной материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники настольного тенниса, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У подростков достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования.

Рекомендуемые сроки (продолжительность) обучения

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2- 3 года (дети с 7 по 9 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью меньше 2 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (возраст установлен в указанных программах) и справился с испытаниями для зачисления на одну из указанных программ;

2) продолжительностью более 2 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную

программу или программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис и не справился с испытаниями для зачисления на указанные программы, или если спортсмен проходил обучение по предпрофессиональной программе или спортивную подготовку по программе спортивной подготовки и не справился с контрольными испытаниями (тестированием по завершению года, этапа подготовки), он может продолжить обучение в ДЮСШ по настоящей Программе до достижения 18 летнего возраста .

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 36-42 недели.

В виде спорта настольный теннис сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе подготовительного периода создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» теннисиста. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

В ходе **подготовительного периода** создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» теннисиста.

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона.

Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще-подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

-спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3-соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На

первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых.

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными формами тренировочного (образовательного) процесса по виду спорта настольный теннис являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планом;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре МБОУДО ДЮСШ п.Усть-Камчатск.

Нормативные требования к **минимальному и максимальному возрасту** детей для прохождения обучения по Программе, **количественному составу** в группе указаны в **таблице 1**

Минимальный и максимальный возраст детей для прохождения обучения по Программе и требования к количественному составу группы

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная
7	18	10-15	15	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта настольный теннис содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - настольный теннис

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая (игровая) подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам .

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36-42 недели, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные план на спортивно-оздоровительном этапе по предметным областям (видам подготовки) представлен в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годич-ном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-8 лет

Виды подготовки	К-во час	месяц												% от годового объема
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая	39	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2		16%
Специальная физическая	32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		16%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3		32%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Техничко-тактическая (игровая) подготовка	33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1		1	1	2	1	2	2	1				4%

Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10%
ВСЕГО часов	168	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 9-18 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1		1	1	2	2	3	2	1				5%
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	260	23	23	24	25	24	25	24	23	23	23	23		90%
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%
ВСЕГО часов	288	26	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26		100%

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта настольный теннис.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, велоспорт, лыжные гонки, , спортивные игры – ручной мяч, баскетбол, хоккей с шайбой, футбол, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, , кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные игры (хоккей с шайбой , ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол), подвижные игры.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке.

3) сила – занятия в тренажерном зале;

- 4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту);
- 5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовке

Таблица 4

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта – настольный теннис	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 5.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий

Таблица 5

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час							
		НП			Т				
1	История развития настольного тенниса	2	2	2					
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5	4	4					
3	Правила игры в настольный теннис	4	5	5	6	6	10	10	10
4	Основы спортивной подготовки	3	4	4	5	5	5	5	5
5	Гигиенические знания, умения, навыки	3	3	3	4	4	5	5	5
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	4	4	5	5	5	5	5

7	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	4	6	6	6	6	7	7	7
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	4	5	5	4	4	7	7	7
9	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе		4	4	5	5	8	8	8
10	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями				6	6	7	7	7
11	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние				5	5	7	7	7
12	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				5	5	6	6	6
13	Основы спортивного питания				4	4	7	7	7
	Итого часов	28	37	37	55	55	74	74	74

История развития настольного тенниса

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. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Правила игры в настольный теннис

Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. 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.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. 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.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Понятие допинга. Как называет антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Основы спортивного питания

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:

- 1.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
- 2.Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д
- 3.Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
- 4.Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
- 5.Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)
- 6.Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
- 7.Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением

весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;

8. Упражнение для развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;

9. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;
3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);
4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на вдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);
5. Имитационные упражнения:
 - накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
 - накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
 - накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
 - накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.

- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Этап начальной подготовки

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

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. **Хватка ракетки.** Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке»,

подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Техника с работой ног.

- имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Техника ударов по мячу на столе.

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Тренировочный этап (период начальной специализации)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

1. **Атакующие удары справа.** Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

2. **Подставка.** Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

3. **Срезка.** Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. **Накат.** Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. **Подрезка.** Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. **Подача.** Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

7. **Прием подачи.** Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. **Передвижение.** Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника.

1. **Атакующий удар справа.** Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.
2. **Подставка.** Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
3. **Атакующий удар слева.** Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
4. **Срезка.** Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
5. **Накат.** Техника одиночного быстрого завершающего наката.
6. **Подрезка.** Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением

- вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальной зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.
7. **Топ-спин.** Техника выполнения быстрого топ-спина.
 8. **Подача.** Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
 9. **Прием подачи.** Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.
 10. **Передвижение.** Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
 11. **Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Этап начальной подготовки

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тренировочный этап (период начальной специализации)

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех

направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.
2. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.
4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в

занятиях.

2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.

3. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.

4. Проведение разминки с группой учащихся.

5. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.

5. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.

1. Руководство командой на соревнованиях.

2. Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Правила соревнований.

4. Протоколы соревнований.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Составление положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

2. Ведение протоколов соревнований.

3. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.

4. Судейство официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

5. Выполнение требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных способностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игрока в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств :

1.Рациональный режим чередования тренировки и отдыха. Разработка

режима тренировки и отдыха. Виды режима тренировки и отдыха.

2.Контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. Понятие адаптации и её значение в подготовке спортсменов. Нагрузка - одно из основных понятий в теории спортивной тренировки. Контроль нагрузок, как средство получения информации о состоянии спортсмена и эффективности спортивной деятельности. Использование динамических показателей функционального состояния для коррекции тренировочной деятельности.

3.Рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена. Правильное сочетание общих и специальных средств. Построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов.

4.Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления. Полноценная индивидуальная разминка. Подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления.

5.Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий.

6.Системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки.

7.Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Психорегулирующая тренировка в спорте. Эффекты аутогенной тренировки. Аутогенное погружение

8.Рациональный режим дня. Правильное чередование труда и активного отдыха. Регулярный прием пищи. Время подъема и отхода ко сну. Выполнение гигиенических мер.

9.Калорийное и сбалансированное питание. Правила сбалансированного питания. Принципы сбалансированного питания.

10.Закаливание. Понятие и виды закаливания. Средств закаливания.

11.Массаж. Виды массажа.

12.Витамино-минеральные комплексы. Типы
минерально витаминных комплексов. Способы приема, эффективность.

13.Режим сна. Польза сна.

Педагогический и врачебный контроль Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества

информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль.

1. Контроль за соревновательной деятельностью. Контроль за отношением занимающихся к соревнованиям. Контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий. Контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

2. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за отношением занимающихся к тренировочной деятельности. Контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

3. Контроль состояния спортсмена. Состояние здоровья спортсменов. Функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки. Контроль уровня развития физических качеств. Степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над учащимися, начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

Развитие творческого мышления

Игровая подготовка

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении

заданий тренера с изменением двигательных действий.

4. Проведение соревнований на половине стола.
5. Игры разученными ударами.
6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
7. Игры со сменой партнера.
8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая -с тренером» «Один против всех», и др.
9. Парные игры.
10. Игра со спарринг-партнером.
11. Подачи в различных направлениях.
12. Игра с левшой.
13. Игра на реакцию в другой зоне.
14. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
15. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
16. Моделирование предстоящих соревнований.
17. Просмотр соревнований.

Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
4. Парные игры на счет.

Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Для учащихся учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	1	1	
Отборочные	-	-	2	2	
Основные	2	4	3	3	
Количество встреч	20	30	36	42	

Таблица 6

3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу: в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:
-перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;

убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

-по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

-прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

-все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

-вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

-занятия должны проходить только под руководством тренера;

-после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

-проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

-строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

-во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

3.3. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Таблица 7

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	
Общее количество часов в год	276	368	552	736	
Общее количество тренировок в год	138	184	184	230	

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у подростков способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

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

-оформление стендов, газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешность воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер может делать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапах начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены

следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;

- введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из Общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит их двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью

словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю. Педагогический контроль включает три основных раздела:

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование, которое проводится для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности спортсменов.

Инструктаж по проведению тестирования.

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

После завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам оформляет, подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для зачисления на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня

тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных упреждением. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три).

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- 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 соревнования

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

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

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в апреле-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на

максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)

Нормативы по технической подготовленности

<i>№</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.

3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические

меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

Тренировочные занятия проводятся в специально-оборудованном помещении (спортивном зале), согласно СанПин 2.4.4.3172-14.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции настольного тенниса является наличие столов для настольного тенниса, ракеток, сеток и мячей...

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

1.	Столы для настольного тенниса	5 штук
2.	Мячи	200 штук
3.	Сетки	10 штук
4.	Тренажер-Колесо	1 штука
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	15 штук
7.	Тренажер-Пушка	1 штука
8.	Ракетки	15 штук

9.	Барьеры для прыжков	15 штук
----	---------------------	---------

6.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.ttfr.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>

Список литературы:

1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005
2. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2010
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.
5. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.
6. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 2003.
7. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
8. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 2008.
9. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

04 октября 2019 г.



План самостоятельной подготовки обучающихся по виду спорта «настольный теннис»

Наименование	Содержание	Периодичность
Поддержание режима дня	-здоровый сон -правильное питание -закаливание прогулки на свежем воздухе	Регулярно
Общая физическая подготовка	- подтягивания - челночный бег 10x3 -бег 30,60,100 метров -кросс 1,2 км - прыжки в длину с места - отжимания от пола - прыжки через скакалку - планка	30%
Техническая подготовка	- набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, ребре, ручке. - работа у стены - работа с тренажером-колесо (по возможности) - имитация ударов перед зеркалом	40%
Тактическая подготовка	- анализ прошедших соревнований (Чемпионат края, кубок Главы, открытое первенство Усть-Камчатского МР) - изучение видеоматериалов с соревнований различного уровня(Чемпионаты мира, Европы и др.) - чтение специализированной литературы, статей	20 %
Самообразование в области физиологии	- Кац Я. М. "Спортивная физиология" - Чинкин А.С. Назаренко А.С. "Физиология спорта" - Смирнов В.М. " Физиология физического воспитания и спорта"	10%