

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 17.10.2017

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ

№ 95 о/д от 17.10.2017



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

(этапы подготовки: спортивно-оздоровительный, начальный)

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 3года

Составители:
старший инструктор-методист Исаева Т.Н.
инструктор-методист Жбанова И.Ю.

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по настольному теннису Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для Гаврилов-Ямской ДЮСШ на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по настольному теннису, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации (Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин; М, Советский спорт, 2004 г.).

Программа составлена с учетом особенностей организации занятий в Гаврилов-Ямской ДЮСШ. Занятия по настольному теннису проводятся на собственной базе ДЮСШ, а также на базе общеобразовательных школ города и района.

Настольный теннис – игра, которая не только заряжает бодростью, но и существенно оздоравливает организм. История этой игры свидетельствует о том, что раньше в нее играли только обеспеченные люди. Сегодня же купить все необходимое для нее может каждый желающий в любом спортивном магазине.

Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию спортсмена. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание.

Основными преимуществами данной игры являются:

- в результате занятий настольным теннисом можно существенно улучшить координацию движения, так как для этой игры необходимо обладать мгновенной реакцией, тактическим мышлением, находчивостью; игра хорошо развивает силу воли у спортсменов;
- благодаря постоянной игре в настольный теннис развивается скорость, а также вырабатывается хорошая реакция и быстрый удар;
- во время игры в настольный теннис задействовано множество групп мышц, что позволяет не только приобщиться к спортивному образу жизни, но и оздоровить свой организм;
- доказано, что настольный теннис лидирует среди других видов спорта по количеству затраченной энергии, а если быть более точным, то он занимает второе место, уступая лишь бадминтону; трудно поверить, но эта настольная игра опережает по энергетическим затратам даже большой теннис;
- польза настольного тенниса для детей состоит и в том, что с его помощью можно улучшить как крупную, так и мелкую моторику; в дополнение к этому, данная игра позитивно влияет на развитие у детей способности к рисованию, а также формирует красивый почерк;
- данная игра позитивно влияет на здоровье человека, поскольку повышает жизненный тонус, дарит бодрость и замечательное настроение.

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни и находящихся в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в различные секции – важнейшее средство в формировании у детей позитивной психологии общения и гармоничного физического развития.

Занятия в отделении настольного тенниса способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности и помогает развитию его способностей.

Занятия спортом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа по настольному теннису направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации данной образовательной программы – 3 года.

Отличительная особенность настоящей программы в том что, данная программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Эта особенность связана с необходимостью в реальных условиях Гаврилов-Ямского района решить проблему занятости свободного времени детей указанного возраста и удовлетворить их потребность в двигательной активности.

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом, для гармоничного развития физических и личностных качеств, для овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Отбирать способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развивать физические способности, укреплять здоровье обучающихся, закалять организм.
4. Воспитывать специальные способности: гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности для успешного овладения навыками игры.
5. Обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Прививать навыки соревновательной деятельности.

Программа содержит нормативную и методическую части, а именно: рекомендации по комплектованию групп занимающихся, по общей физической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, контрольно-переводные нормативы; учебный материал по основным видам подготовки, практический материал по проведению учебно-тренировочных занятий для *спортивно-оздоровительного этапа (весь период) и этапа начальной подготовки (три года обучения).*

Ожидаемый результат.

В результате освоения программы по настольному теннису обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и настольного тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по настольному теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа объединяет спортивно-оздоровительный этап и три года обучения на этапе начальной подготовки – в группах начальной подготовки ГНП-1го, ГНП-2го и ГНП-3го.

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся настольным теннисом в соответствии с этапами подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

При разработке программы соблюдались следующие принципы в построении учебно-тренировочного процесса –

- *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 годам 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 включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

В группы по настольному теннису принимаются все желающие, допущенные к занятиям врачом.

Приём в группы по настольному теннису осуществляется в сентябре каждого года. Однако в условиях Гаврилов-Ямского района не исключена возможность приёма и комплектования групп на протяжении календарного года. Учебный год длится с сентября по май.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится с учетом выполнения юными теннисистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для СОГ и ГНП представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	6	Прирост показателей ОФП
Начальной подготовки	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше года	7	14	9	

Ниже в таблице 2 представлен примерный учебный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий по настольному теннису

Таблица 2

Примерный учебный план занятий по настольному теннису

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		<i>Спортивно-оздоровительный</i>	<i>Начальной подготовки</i>	
		Весь период	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	10	10	20
2	Общая физическая подготовка	109	55	111
3	Специальная физическая подготовка	68	70	100
4	Техническая подготовка	40	83	102
5	Тактическая подготовка	15	20	25
6	Игровая подготовка	18	20	30
7	Соревнования	10	12	18
8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	6
9	Медицинское обследование	2	2	2
10	Всего:	276	276	414

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы для ГНП по общей физической подготовке (ОФП) по возрастным категориям теннисистов для юношей и девушек представлены в таблицах 4 и 5.

**Нормативы по общей физической подготовке теннисистов
по возрастным категориям (юноши)**

№ п/п	Тесты	Возрастные категории									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Старше 14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2	Бег по «восьмёрке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	35-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	31-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	1-11	35-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжки в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

**вке теннисистов
по возрастным категориям (девушки)**

№ п/п	Тесты	Возрастные категории									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Старше 14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,4-6,20	32-51	6,23-6,92	52-75	6,95-7,67	76-100
2	Бег по «восьмёрке», с	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3	Бег вокруг стола, с	32-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	12-50	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжки в длину с места, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10	Бег 60 м, с	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

выполнению контрольных упражнений, описание тестов, нормативы по технической подготовленности, нормативные требования по специальной физической подготовке (СФП) содержатся в методической части программы.

Примерные годовые тематические планы занятий по годам обучения в ДЮСШ представлены в Приложении.

Таблица 5
Нормативы по общей физической подготовке

Требования к уровню подготовки теннисистов, указания к

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Для реализации настоящей образовательной программы в условиях Гаврилов-Ямской ДЮСШ имеет значение важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. 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 простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых 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 эти сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Рабочая программа содержит учебный материал для спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Содержание тем учебного курса

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 4. 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.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

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

2. 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)

4. 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

5. 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

6. Игровая подготовка в процессе занятий

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Требования к уровню подготовки обучающихся

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, 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 группы сдают

С 1 по 15 сентября и с 1 по 15 мая 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

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
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 обучающиеся могут быть:

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

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*, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темпы ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин -

смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настольный теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

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. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В

случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Медицинский контроль

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал Гаврилов-Ямской ДЮСШ. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации рабочей программы используются:

1. *спортивный зал*

2. *спортивный инвентарь:*

- теннисные столы,
- теннисные ракетки,
- теннисные шарики,
- корзинки,
- гимнастические лавки,
- баскетбольные щиты,
- волейбольная сетка,
- футбольные ворота,
- мячи баскетбольные,
- волейбольные и футбольные,
- мячи набивные,

– скакалки.

3. учебно-методическая литература по настольному теннису

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год.
4. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительных групп по настольному теннису
(нагрузка 3, 4, 5 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов в неделю		
		3	4	5
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	5
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	5
1.3	Понятие об утомлении и переутомлении	1	1	5
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	4
1.5	Основы техники и техническая подготовка	1	1	3
Итого часов:		7	8	22
2. Практическая подготовка				
<i>2.1. Общая физическая подготовка</i>				
2.1.1	Строевые общеразвивающие упражнения без предметов, в том числе:			
	• Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	1	1
	• Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, повороты, маховые и круговые движения), сгибания рук в упоре и лежа	1	2	2
	• Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	1	2	2
	• Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, скрестным шагом, бег с изменением направления и скорости	2	1	1
2.1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели	2	1	1
2.1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	2	1	6
2.1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в т.ч. упражнения с элементами акробатики	2	4	7
2.1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	2	1	7
2.1.6	Спортивные игры (баскетбол, теннис, футбол, бадминтон, волейбол, лыжные прогулки, плавание)	1	2	8
2.1.7	Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости:			
	• Бег с ускорением	1	1	3
	• Эстафеты встречные и круговые	1	1	4
	• Прыжки в высоту с места и разбега	1	1	2
	• Прыжки в длину с места и разбега	1	1	1
Итого часов ОФП:		19	19	44
<i>2.2. Специальная физическая подготовка</i>				
2.2.1	Шаговая и прыжковая имитация, выпады по сигналу. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8	10	10
2.2.2	Приседания на одной и двух ногах, с прыжками из приседа	8	10	10
2.2.3	Подводящие упражнения с ракеткой, утяжеленной ракеткой. Упражнения с отягощениями	7	9	10
2.2.4	Удары по мячу слева и справа у тренировочной стенки	7	18	20
2.2.5	Жонглирование мячом одной и двумя руками. Упражнения для развития игровой ловкости	7	13	15
2.2.6	Игра в «крутиловку». Упражнения для развития специальной выносливости	7	12	12
2.2.7	Игра одного против двоих и троих	8	8	10
2.2.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами настольного тенниса	8	12	14

		Итого часов СФП:	60	92	101
<i>2.3.Техническая подготовка</i>					
2.3.1	Исходные положения (стойки)		2	2	2
2.3.2	Способы передвижений		2	2	2
2.3.3	Способы держания ракетки		2	2	2
2.3.4	Подачи		2	2	2
2.3.5	Технические приемы нижним вращением		2	2	2
2.3.6	Технические приемы без вращения мяча		1	2	2
2.3.7	Технические приемы с верхним вращением		1	1	2
		Итого часов:	12	12	13
<i>2.4.Тактическая подготовка</i>					
2.4.1	Техника защиты		3	3	4
2.4.2	Техника нападения		3	4	4
		Итого часов:	6	7	8
3. Контрольные нормативы и соревнования					
3.1	Приём контрольных нормативов		2	2	2
3.2	Участие в районных соревнованиях по настольному теннису		2	3	6
		Итого часов:	4	5	8
4. Углубленное медицинское обследование					
			2	4	4
		Всего за год:	110	148	201

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки по настольному теннису
до года (нагрузка 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Количес тво часов в неделю
		6
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	5
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	5
1.3	Понятие об утомлении и переутомлении	5
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	4
1.5	Основы техники и техническая подготовка	3
Итого часов:		22
2. Практическая подготовка		
<i>2.1. Общая физическая подготовка</i>		
2.1.1	Строевые общеразвивающие упражнения без предметов, в том числе:	
	• Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3
	• Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, повороты, маховые и круговые движения), сгибания рук в упоре и лежа	5
	• Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	5
	• Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, скрестным шагом, бег с изменением направления и скорости	4
2.1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели	4
2.1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	8
2.1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в т.ч. упражнения с элементами акробатики	9
2.1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	9
2.1.6	Спортивные игры (баскетбол, теннис, футбол, бадминтон, волейбол, лыжные прогулки, плавание)	10
2.1.7	Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости:	
	• Бег с ускорением	6
	• Эстафеты встречные и круговые	7
	• Прыжки в высоту с места и разбега	5
	• Прыжки в длину с места и разбега	4
Итого часов ОФП:		79
<i>2.2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.2.1	Шаговая и прыжковая имитация, выпады по сигналу. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	12
2.2.2	Приседания на одной и двух ногах, с прыжками из приседа	12
2.2.3	Подводящие упражнения с ракеткой, утяжеленной ракеткой. Упражнения с отягощениями	12
2.2.4	Удары по мячу слева и справа у тренировочной стенки	20
2.2.5	Жонглирование мячом одной и двумя руками. Упражнения для развития игровой ловкости	15
2.2.6	Игра в «крутиловку». Упражнения для развития специальной выносливости	12
2.2.7	Игра одного против двоих и троих	12
2.2.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами настольного тенниса	16
Итого часов СФП:		111

<i>2.3. Техническая подготовка</i>		
2.3.1	Исходные положения (стойки)	5
2.3.2	Способы передвижений	6
2.3.3	Способы держания ракетки	5
2.3.4	Поддачи	6
2.3.5	Технические приемы нижним вращением	5
2.3.6	Технические приемы без вращения мяча	5
2.3.7	Технические приемы с верхним вращением	6
Итого часов:		44
<i>2.4. Тактическая подготовка</i>		
2.4.1	Техника защиты	4
2.4.2	Техника нападения	4
Итого часов:		8
3. Контрольные нормативы и соревнования		
3.1	Приём контрольных нормативов	2
3.2	Участие в районных соревнованиях по настольному теннису	6
Итого часов:		8
4. Углубленное медицинское обследование		
		4
Всего за год:		276

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки по настольному теннису
свыше года (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов в неделю
		9
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	3
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	3
1.3	Понятие об утомлении и переутомлении	4
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	4
1.5	Основы техники и техническая подготовка	6
Итого часов:		20
2. Практическая подготовка		
<i>2.1. Общая физическая подготовка</i>		
2.1.1	Строевые общеразвивающие упражнения без предметов, в том числе:	
	• Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4
	• Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, повороты, маховые и круговые движения), сгибания рук в упоре и лежа	7
	• Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	7
	• Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, скрестным шагом, бег с изменением направления и скорости	5
2.1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели	5
2.1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	12
2.1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в т.ч. упражнения с элементами акробатики	10
2.1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	15
2.1.6	Спортивные игры (баскетбол, теннис, футбол, бадминтон, волейбол, лыжные прогулки, плавание)	14
2.1.7	Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости:	
	• Бег с ускорением	9
	• Эстафеты встречные и круговые	10
	• Прыжки в высоту с места и разбега	7
	• Прыжки в длину с места и разбега	6
Итого часов ОФП:		111
<i>2.2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.2.1	Шаговая и прыжковая имитация, выпады по сигналу. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	10
2.2.2	Приседания на одной и двух ногах, с прыжками из приседа	10
2.2.3	Подводящие упражнения с ракеткой, утяжеленной ракеткой. Упражнения с отягощениями	10
2.2.4	Удары по мячу слева и справа у тренировочной стенки	16
2.2.5	Жонглирование мячом одной и двумя руками. Упражнения для развития игровой ловкости	15
2.2.6	Игра в «крутиловку». Упражнения для развития специальной выносливости	12
2.2.7	Игра одного против двоих и троих	12
2.2.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами настольного тенниса	15
Итого часов СФП:		100

<i>2.3. Техническая подготовка</i>		
2.3.1	Исходные положения (стойки)	14
2.3.2	Способы передвижений	15
2.3.3	Способы держания ракетки	14
2.3.4	Подачи	15
2.3.5	Технические приемы нижним вращением	14
2.3.6	Технические приемы без вращения мяча	15
2.3.7	Технические приемы с верхним вращением	15
Итого часов:		102
<i>2.4. Тактическая подготовка</i>		
2.4.1	Техника защиты	12
2.4.2	Техника нападения	13
Итого часов:		25
3. Игровая подготовка		30
4. Контрольные нормативы и соревнования		
3.1	Приём контрольных нормативов	6
3.2	Участие в районных соревнованиях по настольному теннису	18
Итого часов:		24
5. Медицинское обследование		4
Всего за год:		414