

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
г. Лысьва Пермский край

РАССМОТРЕНА:

методическим советом ДДЮТ

протокол № 7

от « 20 » сентября 2023 года

председатель методического совета ДДЮТ

 О.Л.Пестова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Дворца детского
(юношеского) творчества

 Н.И. Шатова

« 20 » г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возрастной состав учащихся 7- 18 лет.

Срок реализации программы 4 года

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Паклин Сергей Викторович

2023 год

Паспорт программы

| | |
|--|--|
| Название программы | Настольный теннис |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Тип программы | Модифицированная |
| По уровню освоения | Общекультурный |
| Язык преподавания | русский |
| Продолжительность обучения | 4 года (три периода) |
| Возраст учащихся | 7-18 лет |
| Количество детей в группах | 1 год-15 человек 2,3,4 год - 12 человек |
| Режим занятий, часовая нагрузка | 3 раза в неделю по 2 часа (гр.№2,3,4 по 216 часов) Гр.№1-144 ч,2 раза по 2 часа |
| Особенность и новизна программы | Учет возрастной периодизации. Использование ИОМ для развития и поддержки одаренности. Программа сочетает в себе элементы искусства и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию. |
| Цель программы | Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся посредством занятия настольным теннисом. Создание оптимальных условий для удовлетворения интересов воспитанников и их семей в полезном времяпровождении, а также развитие личности, способной социализироваться к жизни в обществе. |
| Прогнозируемый ре- | Ориентация детей на занятия настольным теннисом, |

| | |
|---------------------|--|
| зультат | поддержка взросления воспитанников и помощь в социальном становлении. |
| Технологии | Коллективной творческой деятельности (социально-полезная направленность, сотрудничество с семьей). Личностно-ориентированные (индивидуализация, сотрудничество). Проблемное обучение. Развивающего обучения (вариативность, целенаправленность, общее развитие всех) Технология дистанционного обучения. |
| Формы работы | Групповое занятие, занятия в парах, индивидуальное, соревнования |
| | Программа работает с 1995 года. В 2004-2005, в 2016-17 уч. годах была пересмотрена в соответствии с современными требованиями к образовательным программам. |

Введение

Современный мир заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. Все эти качества можно отработать, если научиться играть в настольный теннис.

Настольный теннис общедоступен. Играет в него и стар и млад. Он азартен и непритязателен. Место для теннисного стола найдется в школьном коридоре, в подвале дома, в парке и даже на пляже. Но чтобы научиться играть в теннис и управлять маленьким шариком, нужно изрядно потрудиться, приложить немало смекалки и усилий. Родился настольный теннис в конце прошлого века, хотя источники игры, несомненно, ведут свое начало от древних цивилизаций. В нашей стране узнали эту игру на рубеже 20-го столетия.

В чем же секрет популярности этой игры? Ведь в той же Англии - на родине настольного тенниса - рождались многие игры, но многие из них пришли и ушли. А настольный теннис остался и завоевал сердца людей. Почему же? Видимо потому, что в нем - азарт, риск, смелость. Он отсеивает лентяя от работяги, робкого от смелого, мыслящего от думающего. Поэтому теннис становится все более серьезным занятием огромного количества людей и помогает становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» *физкультурно-спортивной направленности*, ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва наций.

Программа *модифицированная*, в основу положены нормативные документы по физической и спортивно-технической подготовке и типовая программа «Настольный теннис».

Отличительные особенности данной программы:

1. В тематическом плане подобраны темы, соответствующие цели данной программы.
2. Программа первого года обучения прошла эксперимент в 1995 году и основывалась на дипломной работе педагога по теме: «Развитие двигательных координационных способностей у детей младшего школьного возраста при занятии настольным теннисом»
3. Для рационального планирования тренировочного процесса, в программу включены средства переключения (игра в шахматы, баскетбол, дартс)

Педагогическая целесообразность программы в том, что настольный теннис сочетает в себе элементы искусства, может вырабатывать в обучающихся важные черты характера более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в теннисе любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

Новизна программы в том, что программа сочетает в себе элементы искусства и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию.

О *социальной значимости* тенниса, его возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой настольного тенниса, проведение многочисленных международных соревнований.

Реализация программы «Настольный теннис» осуществляется на базе МБУДО «Дворец детского (юношеского) творчества» (г. Лысьва), так как материально – технические условия для реализации имеются только на базе этого учреждения.

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся посредством занятия настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему и предлагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

1. Научить играть в теннис на уровне спортсменов – любителей.
2. Сформировать необходимую степень стабильности и вариативности двигательных навыков, экономичности техники действия.
3. Научить играть в баскетбол и шахматы.
4. Научить владению искусством ведения и организации соревнований различного уровня.
5. Соориентировать старшеклассников на выбор спортивного профиля обучения.

Развивающие:

1. Способствовать развитию двигательных качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости.
2. Способствовать развитию общефизических показателей.

3.Развивать умения работать в парах и в команде.

Воспитательные:

1.Формировать личностные качества: волю к победе, выносливость, чувство сопереживания, здорового соперничества.

2.Способствовать формированию коллектива единомышленников.

Основные показатели выполнения программы:

-стабильность посещения занятий учащимися;

-выполнение контрольных нормативов;

-уровень овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований различного уровня.

-результаты тестирования.

Данные достижений учащихся заносятся в «Книжку спортсмена». По окончании всего цикла обучения лучшие дети получают «Сертификат учащегося» и Грамоты ДДЮТ.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 4 года обучения (3 периода) с детьми и подростками с 7 до 18 лет. Набор в группы по периодам обучения зависит от уровня технической подготовленности ребенка. Перевод учащихся на следующий период обучения осуществляется по личным результатам.

Первый период обучения (подготовительный).Уровень социально-культурного воспитания детей. Продолжительность образовательного цикла 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.

Второй период обучения. Уровень результативности предметно – функциональный. Продолжительность образовательного цикла – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, всего 216 часов.

Третий период обучения. Уровень результативности предметно – функциональный. Продолжительность обучения – 2 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 3 часа и один раз по 2 часа, всего по 288 часов. На данном периоде обучения дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа - спортивного совершенствования,с уровнем результативности – персонифи-

кации, уровень освоения – сложный. Учащиеся данной подгруппы имеют стойкую мотивацию к занятиям теннисом и высокие результаты по личному рейтингу. Вторая подгруппа учащихся имеет желание играть в различные спортивные игры для интересного и коллективного проведения досуга.

Подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих *методических положений*:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех сформированных групп. Основным критерием эффективности подготовки является знания и навыки в области настольного тенниса.
2. Целевая направленность на становление и развитие спортивного коллектива.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности воспитанников в процессе тренировок.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Основными формами организации образовательного процесса на всех этапах подготовки учащихся по данной программе являются:

- индивидуальные (дополнительные занятия, консультации, инструктаж, домашнее задание, консультации родителей)
- групповые (беседы, соревнования, практикумы, технические консультации», Дни открытых дверей);
- коллективные (родительские собрания).

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, имеющий 6 столов для настольного тенниса, размеры которых соответствуют требованиям правил соревнований. Для совершенствования физической формы некоторые занятия проходят на стадионе, в парке, в манеже и бассейне. Соревнования могут проходить как в зале ДДЮТ, так и в спортивных залах других учебных заведений города, района и области.

Основные методы:

- Наглядные (демонстрация, иллюстрация)
- Словесные (инструктаж, указания и команды, сопроводительные пояснения, замечания, оценка, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самооценка и т.д.)
- Практические (игры в парах, индивидуальная отработка элементов, игра с партнером, игра с педагогом, физические упражнения, самостоятельная работа, домашняя работа, одиночные упражнения, эстафеты, экскурсии и т.д.)

Для эффективности работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, наиболее благоприятные зоны для развития физических качеств, возрастные стимулы и интересы.

- В возрасте **6-7 лет** детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.
- В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

- В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, частые нервные срывы и т.п. При работе с детьми в этом возрасте педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.
- В возрасте **14-17 лет** учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет педагогу следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.
- С **18 лет** педагог безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его учащимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

При зачислении в учебную группу каждый учащийся должен предоставить медицинскую справку от школьного врача о состоянии здоровья и с разрешением заниматься данным видом спорта.

В начале каждого учебного года учащиеся проходят врачебный контроль у медицинского работника ДДЮТ.

Основные задачи врачебного контроля:

- оценка состояния обучаемого для педагога;
- профилактика травм и заболеваний;
- санитарно – просветительская работа.

В течение всего процесса обучения педагог:

- следит за санитарно – гигиеническим состоянием мест тренировок и соревнований;
- наблюдает за правилами соблюдения личной гигиены учащихся;
- проводит санитарно – просветительскую работу.

Учебно – тренировочные нагрузки учащихся регламентированы нормативно – правовыми документами, и не должны превышать предельно допустимых нагрузок в установленном виде спорт для определенного возраста.

На всех периодах обучения осуществляется отбор занимающихся для группы спортивного совершенствования. В тоже время каждый период обучения имеет свои цели и задачи.

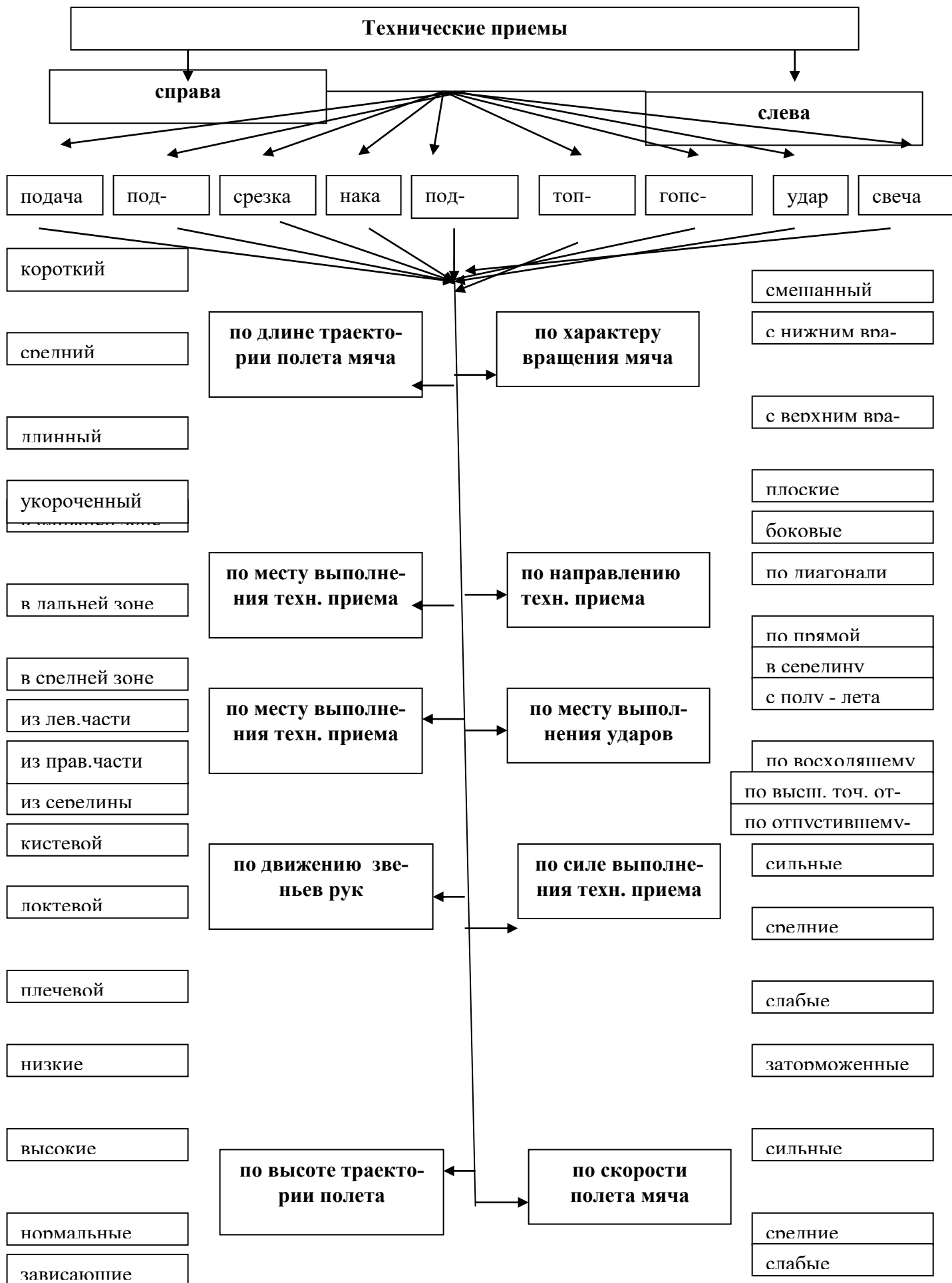
Этапность обучения технике настольного тенниса.

1 период: Формирование основ умения игры в настольный теннис (хватка ракетки, основная стойка теннисиста, откидка справа, слева у стола);

2 период: Формирование новых элементов техники игры в настольный теннис (накат, подрезка, срезка, подставка, топ – спин, свеча). Совершенствование техники выполнения данных элементов, как в деталях, так и в целом;

3 период: Группа проведения личного досуга. Товарищеские встречи, инструкторская работа.

3 период Группы спортивного совершенствования. Отработка технического приема до образования прочного двигательного навыка для эффективного использования его на соревнованиях.



Программа первого периода обучения.

Цель программы: Познакомить с основами игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие

1. Познакомить с основами игры в настольный теннис.
2. Дать начальные знания по самостоятельному использованию двигательных координационных упражнений.
3. Познакомить с правилами игры в баскетбол, шахматы, дартс.

Развивающие

1. Способствовать гармоничному развитию организма ребенка.
2. Совершенствовать развитие новых форм двигательных действий.
3. Совершенствовать функции восприятия, анализа и коррекции движений.
4. Достигать устойчивости позы в двигательных действиях у учащегося, предъявляемых к поддержанию равновесия тела, а так же исключаящих нерациональную напряженность.

Воспитательные

1. Воспитывать положительные чувства и переживания, связанные с двигательной деятельностью.
2. Сформировать интерес и потребность к систематическим занятиям настольным теннисом.

Прогнозируемый результат

- Знания и умения, полученные детьми за первый период обучения, помогут детям самоопределиться в данном виде спорта.
- Дети должны качественно освоить удар откидкой.
- За период обучения учащиеся должны освоить правила игры в баскетбол и шахматы.

Для проверки результативности программы первого периода:

- дети пройдут тестирование в начале и конце учебного года;
- попробуют свои силы в соревнованиях на уровне коллектива.

Особенности методики первого периода обучения

Применение специфических методов:

- фронтальный метод (одновременное выполнение упражнений всеми учащимися, применяется во вводной и заключительной частях занятий). Особенно относится к упражнениям общего характера в совершенствовании отдельных фундаментальных двигательных - координационных способностей.
- методы стандартно-повторного упражнения используются при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий
- методы вариативного (переменного) упражнения используются в двух вариантах: как методы строго и не строго регламентированного варьирования.

В методах строго регламентированного варьирования используются два методических приема:

1. Подразумевается строго регламентированное варьирование отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия. Используются упражнения с изменением направления движения, силовых компонентов, темпа и ритма движений.
2. Подразумевается введение внешних условий строго регламентирующих направления и пределы варьирования.

Используются упражнения; с введением различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; С усложнением координационных движений действиями типа жонглирования мяча с выполнением основных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата; на совершенствование в технике двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления; в условиях, ограничивающих зрительный контроль;

В методах не строго регламентированного варьирования используется методический прием «игрового варьирования», с использованием игрового и соревновательного метода.

При выполнении этого методического приема необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. использовать не больше количество повторений (8 -12 раз)разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением,
2. многократно повторять эти упражнения при как можно частых и целенаправленной вариативности «выполнения отдельных элементов и двигательного действия в целом, а также изменений условий их осуществления.

Необходимо учитывать, что одни методы эффективны в одних условиях, другие - в иных. Это зависит от задач, решаемых на занятии, от подготовленности занимающихся, индивидуальных способностей и других факторов. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений, теряют смысл как только в процессе их выполнения координация начинает ухудшаться под влиянием нарастающего утомления.

Основные правила нормирования нагрузок.

Число и частоту повторения в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей. Это относится и в параметрам нагрузки, в упражнениям, к степени интенсивности суммарному объему, в недельных циклах.

И еще не менее важное правило сдачи контрольных нормативов по темам технической подготовки.

**Визуальные критерии оценки
развития двигательнo - координационных способностей.**



Тематический план первого года обучения.

| № пп | Тема и краткое со- держание по теме | Все- го | Тео- рия | Прак- тика | Форма контроля |
|---------------|--|------------|-------------|---------------|--|
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Контрольные срезы. Устный опрос |
| 2. | Основы знания | 10 | 10 | - | Устный опрос |
| 3. | Игра в баскетбол | 14 | 2 | 12 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | Обучение навыкам вы- живания в естествен- ных условиях | 4 | 1 | 3 | Практические задания |
| 5. | Техническая подготов- ка | 46 | 12 | 34 | Наблюдение в услови- ях соревнования |
| 6. | Общая физическая под- готовка | 26 | 4 | 22 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | Специальная физиче- ская подготовка | 16 | 2 | 14 | Контроль самостоя- тельного выполнения задания |
| 8. | Психологические сред- ства восстановления | 2 | - | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 9. | Шахматная игра | 12 | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 10. | Правила соревнований | 8 | 4 | 4 | Устный опрос |
| 11. | Соревновательная дея- тельность | 2 | - | 2 | Результативность |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Контрольные срезы |
| Всего: | | 144 | 45 | 99 | |

Содержание программы первого года обучения.

I. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу всего курса и первого года обучения. Инструктаж по ТБ.

Практика: Тест на определение уровня подготовки.

II. Основы знания

Теория: Техника безопасности при занятии в секции и правила уличного движения. Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Простейшие упражнения по освоению элементов техники, определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений, овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг – партнером, простейшие игры в группе, на столе. Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

III. Игра в баскетбол

Теория: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Передача и ловля двумя руками, от груди и одной рукой от плеча, на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо одной рукой.

Практика: Эстафета. Игра в баскетбол – осуществлять зоны защиты и тактику свободного нападения.

IV. Обучение навыкам выживания в естественных условиях

Теория: правила подготовки к походу. Снаряжение. Медицинская аптечка.

Практика: однодневный поход в лес.

V. Техническая подготовка

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.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- 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 сторонами 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 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, упроставленной 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, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основным 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.

После освоения учащимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- 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 вправо-влево, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени-удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) понаправлением на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (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;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

В группах начальной подготовки до года обучения в конце учебного года проводится соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки свыше года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

VI. Общая физическая подготовка

Комплексы упражнений для развития двигательной – координационных способностей.

Комплекс № 1. (упражнения в упрощенных условиях)

Комплекс № 2 (развлекательные упражнения):

- 2.1. Пила и молоток
- 2.2. Поймай нос и ухо
- 2.3. Страшилище
- 2.4. Яблочко
- 2.5. Цыганочка

Комплекс упражнений № 3 (комбинированные упражнения в движении)

- 3.1. Каракатица
- 3.2. Сбор грибов
- 3.3. Веревочка
- 3.4. Лыжники
- 3.5. Пловцы.

Комплекс упражнений № 4 (одиночные упражнения с мячом) - броски мяча (16 исходных положений), поймать мяч)

Комплекс упражнений № 5 (парные упражнения с мячом. Переброска одновременно двух мячей)

Комплекс упражнений № 6 (упражнения с мячом в тройках)

Комплекс упражнений № 7 (действия в единоборстве с партнером)

VII. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и двигательные - координационные качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, вправо-влево;
- приставные шаги и выпады;
- бег окрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.).

VIII. Психологические средства восстановления

Практика: Игра с теннисным мячом с личной инициативой (эстафета).

IX. Шахматная игра.

Теория:

1. шахматная нотация
2. сложные правила
3. ценность фигур и пешек
4. упражнения на «мат»
5. как начать партию
6. король и пешка против короля

Практика: упражнения в шахматной игре

X. Правила соревнований

Теория: Нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры.

Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия.

Практика: игра на счет на занятиях

XI. Соревновательная деятельность

Практика: Проведение семейного турнира.

XII. Итоговое занятие

Оценка эффективности занятий первого года обучения. Тестирование техники движения, коррекция способностей и техника способностей

Оценка эффективности программы первого периода обучения

Эффективность программы оценивается по решению поставленных задач и достижению цели.

В качестве показателей сплоченного созданного спортивного коллектива можно рассматривать:

1. уровень межличностных отношений

2. степень привлекательности группы

- для ее членов - чем больше число тех людей, кто удовлетворен своим пребыванием в группе, тем выше сплоченность коллектива (анкетирование).

Решение образовательных задач проверяется методом опроса и беседы. В организации исследования связанных с решением разностороннего двигательного развития используются метод тестов.

Наиболее правильным представляется подход, когда каждая отдельная двигательно-координационная способность изучается по возможности с помощью нескольких однообразных контрольных испытаний (показателей). С одной стороны это позволяет получать достаточно надежную оценку уровня ее развития, а с другой - наличие положительных взаимосвязей между однородными признаками говорит о том, что данные тесты определяют одну и ту же двигательную способность.

В качестве теоретического обоснования для определения специфических координационных способностей педагог использует, разработанные тесты В.И.Ляха доктора педагогических наук, который при разработке тестов основывался на теории психофизиологической концепции, Н.Л.Бернштейна о многоуровневой системе управления произвольными движениями.

У воспитанников исследуются те двигательно-координационные способности развития, которых требует специализация и предусматривает.

Тесты для оценки способностей кинестетическому дифференцированию (точная дифференцировка силовых временных и пространственных параметров движений)

1. *Броски мяча в цель, стоя к ней спиной.*

Оборудование: измерительная лента, шесть теннисных мячей, один гимнастический обруч, один набивной мяч весом 1 кг, один мат. Ученик стоит за линией броска спиной к цели.

Его задача: бросить мяч над головой или над плесом и попасть в цель удаленную на два метра.

После объяснения и демонстрации дается одна пробная и пять зачетных попыток.

Оценка результата: попадание в мат - 1 очко, в душку гимнастического обруча - 2 очка, между обручем и набивным мячом - 3 очка

2. *Прыжки на разметку.*

Оборудование: Ящик ш = гимнастический высотой 90 см, 1 мат, измерительная лента, мел.

Ученик стоит на ящике. В 1 метре от него на мате обозначена линия.

Воспитанник прыгнув вниз, должен как можно точнее приземлиться за этой линией (касаясь ее пятками). После объяснения и показа ему представляется две зачетные попытки. Результат (в см) определяется по среднему отклонению (из двух попыток).

Тесты для оценки способности к динамическому равновесию.

1. *Балансирование на гимнастической скамейке.*

Оборудование: одна гимнастическая скамейка (длиной 4 м, ширина узкой стороны 10 см), секундомер, один набивной мяч весом 2 кг.

На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится скамейка узкой стороной вверх.

На противоположном конце скамейки набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони правой (вытянутой)

руки мяч. По команде «марш» ученик бежит по узкой поверхности скамейки до набивного мяча, отталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно. Оценивается время пробегания (в сек.) от линии старта и обратно. Упражнение не засчитывается, если ученик изменяет положение тела или подает более 3-х раз. За одно касание пола — 1 штрафная секунда. На месте, где произошло касание, ученик должен опять встать на скамейку и продолжить упражнение.

После объяснения демонстрации и опробования выполняется одна зачетная попытка.

2. Поворот на гимнастической скамейке.

Оборудование: одна гимнастическая скамейка, секундомер.

Стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки ученик за 20 сек., должен как можно больше выполнить поворотов налево или направо, не падая со скамейки.

Фиксируется качество выполненных поворотов за 20 сек. с точностью до пол-оборота. Поворот закончен, когда воспитанник возвращается в исходное положение. Если ученик потеряет равновесие (упадет со скамейки), счет поворотов прерывается. После вновь принятого испытуемым исходного положения счет продолжается.

Ориентированные оценки для воспитанников.

| Уровень подготовленности | Тесты для оценки способности к кинестезическому дифференцированию | | Тесты для оценки способности к динамическому равновесию | |
|--------------------------|---|--------------------|---|-----------------------------|
| | Броски мяча в цель, стоя к ней спиной | Прыжки на разметку | Балансирование на гимнаст.скамье. | Повороты на гимнаст.скамье. |
| Высокий | 8 очков | 3 см | 11,9 сек | 8 поворотов |
| Средний | 6 очков | 5 см | 10,3 сек | 6,5 поворотов |

| | | | | |
|--------|--------|------|---------|-------------|
| Низкий | 4 очка | 8 см | 8,5 сек | 5 поворотов |
|--------|--------|------|---------|-------------|

Разработанные нормативы по каждому тесту были выработаны из результатов тестирования воспитанников экспериментальной группы.

Надежность и информативность показателей критерий оценки координационных способностей были одобрены научными деятелями Чайковского института физической культуры 1996 году.

Тесты по контролю за технической подготовленностью учеников.

1. Перекидка справа на количество раз (фиксируется число выполненных ударов по диагонали до ошибки)
2. Перекидка слева и справа поочередно из центра стола (фиксируется число выполненных ударов в этом упражнении до ошибки)
3. Откидка в десять квадратов

Противоположная от испытуемого сторона стола разделена на 9 квадратов, каждый из которых обозначен определенным число, воспитанник посылает мяч последовательно от первого квадрата девятого; сначала задание выполняется откидкой слева, затем откидкой справа (фиксируется количество точных попаданий в заданные квадраты).

Экспертная оценка педагога.

Педагог дает качественную оценку владения воспитанником техники выполнения откидки по 5 – бальной системе.

Программа второго периода обучения

Цель:

- Сформировать качество игры в настольный теннис через увеличение количества технических приемов. Создать условия для необходимого прогрессирувания скоростных способностей;
- Познакомиться с правами и обязанностями участников соревнований

Обучающие задачи.

1. Сформировать основы умения следующих технических приемов:

накат, подрезок, срезка, подставка» удар, топ-спин, свеча,

2. Сформировать в первоначальном виде ориентированные основы действия технического приема.

Данная задача подразделяется на частные:

- 2.1. выбрать логическую основу действия на базе соответствующих знаний.
 - 2.2. Сформировать зрительные, двигательные представления о разучиваемом техническом приеме.
 - 2.3. Выделить основные опорные точки технического приема.
3. Разучить в доступной форме новые элементы техники действия технического приема и общий порядок практического выполнения движений входящий в его состав (основной механизм техники).

Данная задача подразделяется на частные:

- 3.1. использовать сформировавшиеся ранее двигательные операции как элементы построения нового действия.
- 3.2. Сформировать новые элементы в объединяющие звенья техники движений.
- 3.3. Предупредить или устранить временные искажения в технике движений,

Эти частные задачи могут быть конкретизированы и более детально в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие задачи.

1. Способствовать развитию способности экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций,
2. Развивать способности обеспечивающие скоротечность органических процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.
3. Увеличить возможность высоких проявления скоростных способностей в рамках спортивной физической подготовки.

Воспитательная задача.

1. Воспитать внимательность, наблюдательность, сосредоточенность.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

По окончании второго периода обучения дети должны:

знать:

- правила и обязанности участников соревнований;
- полномочия официальных лиц;
- судейскую терминологию

уметь:

- выполнять технические приемы (накат, подрезка, срезка, удар, топ – спин, свеча)
- комплексы упражнения для развития быстроты.

Особенности методики второго периода обучения.

Методическое мастерство преподавателя при формировании ориентированных основ действия в немалой мере определяется тем на сколько он умеет вызвать у обучаемых тесные и точные ассоциации между поставленными двигательными задачами, сообщаемой информацией и имеющимся двигательным опытом, выделить на этой основе первые опорные точки и ввести их в состав ориентированные основы действия. Целесообразно повторять до тех пор, пока не удлинится время реагирования. Примерно 10-12 раз (20 м в обе стороны).

Главным средством развития скоростных качеств в играх является бег в различных вариантах. Комплексы упражнений и необходимо применять в первой половине основной части занятия, так как у детей в этом возрастном периоде быстро наступает утомление. Между отдельными упражнениями следует делать паузу для отдыха продолжительностью 15 сек., после выполнения упражнений для рук и 25-30 секунд после выполнения для ног.

Основу методики составляют, прежде всего, методы строго регламентированного упражнения. В программе они представлены главным образом в виде повторного воспроизведения действий с максимальной или около предельной скоростью.

Методы строго регламентированного упражнения в процессе воспитания скоростных способностей постоянно дополняются соревновательными и игровыми методами, которые обеспечивают более высокий эмоциональный подъем учеников. Целесообразно использовать через одно занятие. На начальном этапе применения соревновательного метода в упражнениях скоростного характера ученики должны сначала состязаться за технику выполнения движения (кто правильно или кто точно выполнит) и лишь при условии, что навык закреплен включать задания типа «Кто быстрее?».

Организм ребенка к систематическим повторяющимся нагрузкам приспосабливается. Планирование повторного пройденного комплекса не раньше чем через месяц. В этом случае дети снова проявляют к нему интерес.

На занятиях необходимо добиться свободы движений в упражнениях. Используя звуковые и зрительные сигналы, способствующие выполнению ускоренного темпа движений. Учитывается при повторении движений не количество упражнений, а настрой учеников на их выполнение с предельной скоростью и частотой.

Темп выполнения упражнений варьируется от быстрого до очень быстрого.

Сложные двигательные реакции совершенствуются в результате широкого фонда отлаженных двигательных умений, с которыми связаны эти реакции. Специфическим средством служат упражнения «на быстроту реагирования». Игра в баскетбол и настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект.

При совершенствовании её, используют три подхода:

1. вырабатывать умение видеть мяч в поле зрения;
2. освоения знания о тактике двигательных действий;
3. оценивать параметры перемещения объекта.

Оценка эффективности программы второго периода обучения.

В проверке выполненных развивающих задач используется тест «программа мэра Москвы». Авторы программы — крупные специалисты в области физического воспитания детей: профессор Л.Б.Кофман, доктор педагогических наук В.А.Кабачков, кандидат педагогических наук А.Н.Тапин, Л.Д.Захаров, Ю.П.Пузырь.

Программа базируется на стандартных тестах, с помощью которых определяется трех уровневая градация физической подготовленности воспитанников — высокая, средняя, низкая. Уровни определяются по свободной таблице оценки физической подготовленности детей 9-10 лет.

Тест - программа позволяет иметь точную и срочную информацию об уровне физической подготовленности детей и принять соответствующие меры для ее повышения.

Тест - программа предусматривает и ручную и компьютерную обработку данных, полученных в результате тестирования.

Чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной, надо выполнить следующие требования:

1. максимально точно измерять все параметры
2. тест проводится по возможности во время обычных занятий натошак
3. предварительно обучить учеников правильному выполнению. Тестов и самому упражняться в точном измерении параметров тестирования. Тест- челночный бег 10х5 м позволяет оценить развитие скоростных способностей и ловкости связанную с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

В зале на расстоянии 5 метров друг от друга наносят две параллельные линии по команде «Марш» участник стартует от первой линии, добегают до второй, пересекает ее, возвращается к первой.

Необходимо выполнить максимально быстро пять таких замкнутых циклов (туда и обратно -1 цикл), не допускаются остановки и смена направления. Время засекается линии, от которой выполняется старт. Не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы; все участники должны быть в одной обуви или без нее.

Челночный бег 10 x 5.

| Уровень подготовленности | | |
|---------------------------------|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 18,4 и ниже | 18,5 – 23, 6 | 23, 5 и выше |
| 17,8 и ниже | 17, 9 – 22,0 | 22,1 и выше |

Для исправления физических недостатков важно определить на каком уровне по отношению к должным возрастным величинам находятся физические кондиции учащихся.

В оценке выполнения обучающих задач в данной программе были взяты разработанные контрольные нормативы кандидата педагогических наук Ю.П. Байгулова.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке – имитация перемещений боком – 3 минуты в трех метровой зоне (количество раз).

| Возраст | Уровень подготовленности | | |
|----------------|---------------------------------|----------------|---------------|
| | высокий | средний | низкий |
| 12 лет | 116 и выше | 110 – 115 | 109 и ниже |
| 13 лет | 126 и выше | 120 - 125 | 119 и ниже |

Контрольные нормативы по технической подготовке – Игры ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча.

| Возраст | Уровень подготовленности | | |
|----------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| | высокий | средний | низкий |
| 12 лет | 1 м. 44 сек. и ниже | 1 м. 45 сек.- 2 м. 15 сек. | 2 м. 16 сек. и выше |
| 13 лет | 1 м. 44 сек. и ниже | 1 м. 45 сек.- 2 м. 15 сек. | 2 м. 16 сек. и выше |

Тематический план третьего года обучения.

| пп | Тема и краткое содержание по теме | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|---------------|---|------------|-----------|------------|------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | 3 | - | 3 | Устный Опрос. Контрольные срезы |
| 2 | Основы знания | 30 | 15 | 15 | Устный опрос |
| 3 | Игра в баскетбол | 18 | 3 | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 49 | 12 | 37 | Практический контроль |
| 5 | Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Педагогический контроль |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | Самостоятельное выполнение задания |
| 7 | Психологические средства восстановления | 9 | 3 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Психологическая подготовка | 9 | 1 | 8 | Педагогический контроль |
| 9 | Шахматная игра | 12 | 3 | 9 | Педагогический контроль |
| 10 | Правила соревнований | 21 | 6 | 15 | Устный опрос |
| 11 | Соревновательная деятельность | 15 | - | 15 | Результативность |
| 12 | Инструкторская подготовка | | | | Самостоятельное выполнение задания |
| 13 | Итоговое занятие | 3 | - | 3 | Контрольные срезы |
| Всего: | | 216 | 36 | 180 | |

Содержание программы второго периода обучения.

I. Вводное занятие.

Теория: тестирование воспитанников второго года обучения по определению скоростных способностей. Поставить цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ.

II. Основы знания

1. Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма воспитанников. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, спортивного инвентаря. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Удары подрезкой слева и справа против наката и топ – спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
3. Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
4. Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
5. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
6. Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники.
7. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

8. Вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки - контр-топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.
9. Особенности промежуточной игры - умение начинать атаку из «кача». Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
10. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

III. Игра в баскетбол

Теория: Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча в кольцо одной рукой. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Практика: Эстафета. Игра в баскетбол: выполнении комбинации основных элементов техники (ловля, передача, ведение, бросок)

IV. Техничко -тактическая подготовка

Теория: Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контр - накато. Отличие контр - наката от наката с подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколесо, мяч на «удочке»), игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в

направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добывается наиболее сильного вращения в одном, затем в разных направлениях при тренировке топ-спина сподрезки.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево – вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Практика: Игра на счет. Отработка способов и упражнений.

Соревнования в группах, внутри спортивного коллектива. Участие в официальных соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медицинскому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

V. Общефизическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка - база для успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие учащихся.

Практика: Для развития таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча;

VII. Специальная физическая подготовка

Практика: Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, вправо-влево;
- приставные шаги и выпады;
- бег окрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощенным), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно – тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

VII. Психологические средства восстановления

Игра с теннисным мячом с личной инициативой (эстафета).

Мышечная релаксация.

VIII. Психологическая подготовка.

Регулирование психологических состояний, типа предстартовых (методика концентрационных упражнений). В соревновательную деятельность включаются:

- волевые усилия при мышечном напряжении
- волевые усилия при напряжении внимания
- волевые усилия, связанные с преодолением страха, растерянности
- волевые усилия, связанные с соблюдением режима

Формирование установок на предстоящую игру (модельно - соревновательные упражнения)



В учебно – тренировочный процесс модельно – соревновательные упражнения по форме подразделяются согласно уровню сложности программы:

- психологические игры
- специализированные игры на счет в настольный теннис

Так же включается анализ пройденных соревнований под психологическим углом зрения.

IX. Шахматная игра

Теория: блиц – турнир

- простейшие пешечные окончания
- борьба ферзя против пешки
- некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.
- простейшие ладейные окончания

Практика: отработка эндшпильных позиции, консультационные навыки

X. Правило соревнований

Теория: 1. Права и обязанности участника соревнований

1. Правила игры (определения, правильная подача, правильный возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча, выбор подачи – сторон, судейство в городских соревнованиях)

XI. Соревновательная деятельность.

Участие во внутренних соревнованиях Дворца.

1. Личный Кубок ДДЮТ среди юношей;
2. Традиционный семейный турнир;
3. Личное первенство ДДЮТ по настольному теннису;

4. Открытый турнир ДДЮТ «Осенняя капель»;
5. Итоговый турнир по настольному теннису.

ХII. Итоговое занятие

Оценка эффективности занятий второго года обучения. Тестирование техники движения. Тест на уровень физических качеств и на техническую подготовку.

Программа третьего периода обучения (группа совершенствования).

Цель программы: Отработка технических приемов обучающихся в игре настольный теннис до образования прочного двигательного навыка для эффективного использования его на соревнованиях и дальнейшего совершенствования его в двигательной деятельности.

Обучающие задачи.

1. Довести процесс освоения всех сторон действия до уровня превращения двигательного умения в навык
2. Обеспечить необходимую степень стабильности и вариативности двигательного навыка, надежности и экономичности техники действия.
3. Увеличение объема соревновательных и тренировочных нагрузок (внутренних, городских, областных);
4. Гарантировать необходимое соответствие между техническими характеристиками движений и уровнем развития двигательных качеств применительно к условиям эффективного использования действия добиться в итоге необходимой степени результативности;
5. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Развивающая задача.

Обеспечить направленное развитие общей выносливости каждого уровня в той мере в какой это необходимо для всестороннего совершенствования двигательных способностей и специальной подготовке в игре настольный теннис.

Воспитательные задачи.

1. Воспитывать волю, выдержку и самообладание.

Прогнозируемый результат.

Воспитанники данной группы по окончании учебного года:

- покажут средний и высокий уровень подготовленности по теннису;
- будут в дальнейшем участвовать в активной спортивной жизни города;
- по возможности будут выступать на областных и российских соревнованиях.

Особенности методики третьего периода обучения (группы совершенствования).

Многочисленное воспроизведение разученного целостного действия является на этом этапе главным фактором становления и совершенствования двигательного навыка. Идеомоторное упражнение и аналогичные методы (самоанализ, самоубеждение) используются на этом этапе не столько как способ уяснения основ действия, сколько как способ самонастройки на совершенное выполнение также как способ самоанализа и исправления допущенных ошибок. Идеомоторная настройка на действие теснее связывается с активной установкой на его результативность и с санкционирующими командами — самоприказами, Методы преподавания объединяются и замещаются методами самообучения, в том числе методами самостоятельного углубления и практического применения обучаемыми усвоенных знаний о действии, самостоятельным осмысливанием закономерностей совершенствования его техники и поиском индивидуализированных способов повышения его результативности.

На завершающем этапе обучения действию обеспечивается преобразование его ориентировочной основы в таком направлении, чтобы она приобретала качества необходимые для становления и эффективного использования двигательного навыка.

Главным при этом становится свертывание ориентированных основ действия в определенном отношении (уменьшение числа «Опорных точек», находящихся в сфере оперативного осознания), увеличение степени ее обобщенности, что выражается кроме прочего, в возможности заблаговременно предвидеть ход и результат действия в различных условиях, а также все более избирательная концентрация внимания в процессе выполнения действия не на его деталях, а на решающих операциях и переменных условиях его выполнения. Такое преобразование ориентированных основ действия теснейшим образом связано с целесообразной автоматизацией механизмов непосредственного управления движениями, обеспечиваемой в первую

очередь в результате многократного, воспроизведения действия методами строго регламентированного упражнения, В сочетании с ними применяется ряд методических подходов и приемов, специально направленных на формирование указанных черт ориентированных основ действия:

1. Выполнение заданий по точному предвидению параметров действия.
2. Выполнение заданий по акцентированию установки на решающих качественных характеристиках действия.
3. Выполнения по ходу действия дополнительных как называемых отвлекающих заданий.

Стабилизация и расширение диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка — различные и одновременно органически взаимосвязанные линии процесса его формирования, ведущие к образованию надежного навыка, т.е. достаточно прочного и в месте с тем гибкого, легко приспособляемого к соревнованиям.

«Сопряженное воздействие»

Приобретает особое значение одновременное воздействие на формируемый навык и связанное с ним качественные особенности двигательной деятельности.

На заключительном этапе отработки действия она выражается главным образом в том, что упражнения включающие целостное действие, выполняют с объективно повышенными требованиями к определенным двигательным качествам, причем требования эти нормируются так, чтобы не вызвать искажения основного механизма техники движений. Чтобы резко познать уровень выносливости в настольном теннисе, где часто розыгрыш очка так стремителен, что кислородно-дыхательные процессы просто не успевают развернуться и остается надеяться только на внутренние резервы организма, необходимо сначала создать «аэробную базу». При воспитании общей выносливости, одинаково важны все пять характеристик: продолжительность упражнения, его интенсивность, продолжительность отдыха, характер отдыха, число повторений. При воспитании анаэробной выносливости эти величины выглядят так:

Первое направление воспитания анаэробной выносливости (совершенствование гликомотического механизма).

| Интенсивность работы | Продолжительность упражнения | Интервалы отдыха | Характер отдыха | Число повторений |
|--|---|---|--|---|
| 90 – 95 % от предельной (близкая к предельной) | От 20 сек. до 2 мин. увеличивается постепенно | Между 1 и 2 повторениями 5 – 8 мин., Между 2 и 3 повторениями 3 – 4 мин., Между 3 и 4 повторениями 2 – 3 мин., Между сериями 15 – 20 мин.. | Заполнять другими видами работы не следует, но не абсолютный покой | 4 – 6 серии для хорошо тренированных учеников |

Второе направление воспитания анаэробной выносливости (совершенствование креатинофосфатного механизма).

| Интенсивность работы | Продолжительность упражнения | Интервалы отдыха | Характер отдыха | Число повторений |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| близкая к предельной | 6 – 8 сек. | 2 – 3 мин. между повторениями, 7 – 10 мин. между сериями | Между сериями малоинтенсивная работа | 4 – 5 повторений в серии не подготовленных учеников |

Очередность выполнения тренировочных заданий, воспитание общей (аэробной) выносливости - 1 направление воспитания анаэробной выносливости — 2 направление воспитания анаэробной выносливости, Такой же очередности следует придерживаться и тогда, когда по мере роста тренированности все эти

формы воспитания выносливости включаются в один общий тренированный цикл занятий.

«Когда же по мере дальнейшего привыкания к нагрузкам все эти разновидности тренировки станут включаться в одно занятие, последовательность пойдет обратная, 2 направление воспитания анаэробной выносливости — 1 направление воспитания анаэробной выносливости - работа над общей выносливостью»

Оценка эффективности программы третьего периода обучения (группы совершенствования)

В проверке решенной задачи в базисном физическое используется тест «программ мэра Москвы, авторы кандидат педагогических наук Л.А.Захаров, Ю.П.Пузырь и другие.

Тест- без 1000 метров - предназначен для определения общей выносливости.

Проводится на ровной местности по грунтовой дорожке Время засекается с точностью до 0.1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования один раз пробежать на время для корректирования своей скорости на дистанции. В процессе бега допускается переход на шаг.

Бег на 1000 метров

| Возраст | Уровень подготовленности | |
|----------------|---------------------------------|----------------|
| | высокий | средний |
| 14 лет | 4.01 – 7,00 | 4.01 – 7,00 |
| 15 лет | 3.36 - 6,45 | 3.36 - 6,45 |
| 16 лет | 3,37 - 6,30 | 3,37 - 6,30 |
| 17 лет | 3,21-6,15 | 6,16 и выше |

В проверке решения обучающих задач в данной программе были взяты разработанные контрольные нормативы по специальной и технической подготовке кандидата педагогических наук Ю.П. Байгулова.

Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (количество раз)

| Возраст | Уровень подготовленности | |
|----------------|---------------------------------|----------------|
| | высокий | средний |
| 14 лет | 90-99 | 90-99 |
| 15 лет | 100-109 | 100-109 |
| 16 лет | 110-119 | 110-119 |
| 17 лет | 120-129 | 120-129 |

Имитация ударов «накат» справа– 1 мин. (количество раз)

| Возраст | Уровень подготовленности | |
|----------------|---------------------------------|----------------|
| | высокий | средний |
| 14 лет | 84-89 | 84-89 |
| 15 лет | 94-99 | 94-99 |
| 16 лет | 104-109 | 104-109 |
| 17 лет | 114-119 | 114-119 |

Игра ударами «топ – спин» справа – количество раз в серию

| Возраст | Уровень подготовленности | |
|----------------|---------------------------------|----------------|
| | высокий | средний |
| 14 лет | 9-14 | 9-14 |
| 15 лет | 14-19 | 14-19 |
| 16 лет | 19-24 | 19-24 |
| 17 лет | 24-29 | 24-29 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ
ЧЕТВЁТРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

| № пп | Тема и краткое содержание по теме | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|-------------|--|--------------|---------------|-----------------|--|
| 1 | Вводное занятие | 3 | - | 3 | Устный опрос..Контрольные срезы |
| 2 | Основы знания | 18 | 15 | 3 | Устный опрос |
| 3 | Игра в баскетбол | 24 | 3 | 21 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Обучение навыкам выживания в естественных условиях | 6 | - | 6 | Педагогический контроль ,самостоятельное выполнения ,задания |
| 5 | Технико – тактическая подготовка | 66 | 9 | 57 | Практический контроль в условиях соревнований |
| 6 | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Игра с партнером | 24 | 3 | 21 | Самостоятельное выполнения задания |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Самостоятельное выполнения задания |
| 9 | Психологические средства восстановления | 9 | 3 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Психологическая подготовка | 9 | 1 | 8 | Педагогический контроль |
| 11 | Шахматная игра | 18 | 6 | 12 | Педагогический контроль |
| 12 | Правила соревнований | 12 | 6 | 6 | Устный опрос |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------------|------------|-----------|------------|---|
| 13 | Инструкторская подготовка | 18 | 9 | 9 | Практическая работа, самостоятельное выполнения зад |
| 14 | Соревновательная деятельность | 30 | - | 30 | Результативность |
| 15 | Итоговое занятие | 3 | - | 3 | Контрольные срезы |
| Всего: | | 216 | 58 | 158 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ (ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ).

I. Вводное занятие

ЦЕЛЬ: тестирование воспитанников по определению общей выносливости, специальной технической подготовке.

Специфические задачи: как можно достоверно провести тестирование воспитанников.

Частные задачи: Мобилизовать организм ученика к сдаче контрольных требований и дать полностью восстановиться после каждого теста.

Содержание занятия:

Подготовительная часть.

1. Построение, ознакомление с календарным планом соревнований на новый учебный год. Краткое содержание занятия
2. Комплекс упражнений циклического характера.

Основная часть:

1. Тест – бег 1000 м.
2. Комплекс упражнений для восстановления
3. Построение. Краткая постановка цели, задач, программы. Инструктаж по ТБ на занятии секции и правила уличного движения
4. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке
5. Разминка у столов
6. Сдача контрольных нормативов по технической подготовке

Заключительная часть:

1. Огласить результаты тестирования
2. Дать домашнее задание

II. Основы знания

Теория:

- Техника безопасности проведения занятий
- Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь

- Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных стилей
- Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета:
 - атака острым углом – основа тактических действия. Острая атака по подрезке, накату, топ – спину.
 - сложные подачи. Поддачи с ложным отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.
 - прием подач с замаскированным вращением мяча наката, острым ударом, топ - спином

Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижение, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

Практика:

- 1 . Тренировка в домашних условиях. Имитация движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений и единицу времени)
 - значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.
2. Разминка для снятия напряжения после тренировок для профилактики травм: сегментальный массаж (массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок).

Краткая характеристика практического занятия основных приемов массажа:

- поглаживание
- растирание «сверление»
- растирание «пион»
- растирание остистых отростков позвоночника
- растирание «сдвигания»

- растирание в подлопаточной области
- растирание «сдавливания»
- разминание «щипковое»
- разминание «растягивание»
- поглаживание

По ходу практического занятия идет теоретическое обоснование.

2.2. Различные виды массажа

Краткая характеристика теоретических занятий

1. массаж ногами
2. ручной массаж в воде
3. массаж в воде щетками
4. баночный массаж
5. массаж льдом
6. дренажный массаж
7. вакуум - массаж
8. особенности массажа юных спортсменов

Организация учебной работы в форме практикума.

В комплекс разминки входит:

1. Упражнение для растягивания икроножных мышц и ахиллесового сухожилия
2. Упражнение для растягивания мышц бедра
3. Упражнения для растягивания мышц спины
4. Упражнение для растягивания мышц плечевого пояса
5. Упражнения для растягивания мышц ягодиц, спины, позвоночника
6. Упражнение для растягивания паховых мышц
7. Упражнения для снятия напряжения шейных мышц и растягивания шейных позвонков

III. Игра в баскетбол

Практика: Освоение индивидуальной техники защиты

- вырывание и выбивание мяча

- перехват мяча

Закрепление техники владения мячом

- комбинации из освоенных элементов техники (ловли, передачи, ведения, бросков) Закрепление техники перемещений, владений мячом:
- комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

Освоение техники игры:

- тактика свободного нападения
- позиционное нападение без изменения позиции игроков
- позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину:
- нападение быстрым прорывом
- взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»
- взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон

Овладение игрой

- игра по упрощенным правилам мини - баскетбола
- игра и игровые задания

V. Техничко – тактическая подготовка

Теория: Повторение материала предыдущего года обучения.

Практика: Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 года обучения учебно-тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки и соревнований.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острым ударам.

Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-«двойники»).

Прием подач противника накато.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема.

Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану Дворца

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

VI. Тренировка с партнером

Цель: совершенствование технико – фактических действий спортсмена. Специализированное действие у стола.

Первая тренировка: Специализированная разминка – 15 минут (отработка технических приемов).

Задание № 1

Совершенствование передвижений и поворотов: 7 мин.

1 – топ – спин справа

2 – топ – спин слева

3 – топ – спин из центра стола и 5 мин. из середины стола острая атака и далее свободный розыгрыш мяча по всему столу

Задание № 2

Начало атаки + завершение атаки.

10 мин. + 10 мин. (т.е. 10 мин. один спортсмен принимает атаку, а потом 10 мин. - другой)

1 – подача

2 – короткий прием подачи

3 скидка вправо

4 – топ – спин влево

5 – острая атака слева, далее свободный розыгрыш очка.

Задание № 3

Перекрутом. 10 мин. + 10 мин.

1 топ – спин с подрезом

2 – прием мяча вправо накатом или подрезкой

3 – топ – спин справа

4 – перекуртка (топ – спин с топ – спина) далее свободный розыгрыш очка.

Вторая тренировка.

Задание № 1

Совершенствование подач, скидка, атаки со скидкой

12 мин. + 12 мин.

1 - подача

2 – короткий прием подачи

3,5 – скидка через раз: раз – влево, раз - вправо

4,6 – активная игра по скидке (топ – спином)

Задание № 2

12 мин. + 12 мин.

1 - подача

2 – короткий прием подачи

3 – срезка

4,6 – срезка через раз: раз – влево, раз - вправо

5,7 – начало атаки

Третья тренировка

Упражнение с большим количеством мячей (выполняется 6 серий по 45 сек. + 35 сек. отдыха)

Задание № 1

1 –удар слева

2 – удар справа

Задание № 2

Соединение различных ударов:

1 – короткая подача

2 – короткий прием подачи

3 – плоско в середину

4 – сильный удар

5 – накат влево

6 - удар слева

7 – накат

8 – топ – спин слева

Четвертая тренировка

Отработка элементов техники 15 мин.

Задание № 1

12 мин. + 12 мин.

Совершенствование передвижений

1 – топ – спин справа

2 – топ – спин влево

3 – топ – спин в середину

4,5,6 – прием и 5 минут

3 – сильный удар в живот на выигрыш, далее свободный розыгрыш мяча

Задание № 2

Комбинация + острая атака:

1 – топ – спин по подрезке слева

2 – топ – спин справа

3 – быстрый топ – спин слева на выигрыш далее свободный розыгрыш мяча.

После выполнения конкретных заданий ученики 20 минут уделяют индивидуальной подготовке, потом еще раз 20 мин. тренировке и играм в парах на счет.

Совершенствование в игре на счет.

Цель: совершенствование техники подач и решение тактических задач. в учебно – тренировочном процессе применяются тренировочные игры на счет из одной- трех партий; по обычным правилам, с форой, с выполнением подач в течении целой партии одним из игроков, в игре с параллельного счета – 19:16, 16:19, 18:17, 17:18, 19 : 19, 20:20. При этом подача может давать установку ученику на строго регламентирование действия или наоборот, разрешить ему импровизировать в зависимости от игровой ситуации

VII. Общефизическая подготовка

Теория: Всестороннее развитие двигательных способностей организма.

Основные правила занятий ОФП.

Практика:

1. Начинать с разминки, в которую включают бег в медленном темпе и различные упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата
2. Из каждого блока выбирается одно сильное упражнение
3. Силовые упражнения выполняются в последовательности (блоки 1-5)
4. Каждое упражнение выполняется до легкой усталости, что по нагрузке составляет примерно 60-70% от максимальной возможности
5. Весь комплекс из пяти упражнений (круг) продолжается 4-5 раз
6. Количество выполнения каждого упражнения увеличивать через три недели не 2-3 раза в каждом подходе, а при выборе более трудного упражнения нагрузку опять ориентируют на 70% от максимально возможной

7. Ученику обязательно осуществлять учет своих возможностей. Проверку проводить на контрольные упражнения один раз в три месяца.

В начале занятий включить циклическое упражнение или упражнения со скакалкой. Циклические упражнения:

1. бег 1000 м,
2. кросс - 122 минут
3. бег с ускорением 50 м. + 50 м. медленный x 10
4. быстрым бег 30 м. + медленный бег 50 м. x 15

Блок № 1 Развитие мышц – разгибателей рук

сгибание и разгибание рук в упоре стоя под углом до 45 градусов у гимнастической стенки

то же в упоре на стол, скамейку и др.

то же в упоре на возвышении до 40 см

то же в упоре лежа, нога на возвышении 30 – 40 см.

жим штанги от груди

жим гантели от груди

Блок № 2 Развитие мышц – сгибателей рук

1. Сгибание рук к плечам с гантелями, набивным мячом
2. Висы на согнутых руках: на гимнастической стенке, перекладине
3. Отжимание от пола
4. Подтягивание в висе на перекладине

Блок № 3 Развитие мышц брюшного пресса

1. подтягивание «над» сидя лежа
2. поднимание туловища, закрепив ноги. Руки на пояс или за голову вверх
3. поднимание туловища, закрепив в ноги, с набивным мячом
4. поднимание ногами отягощений сидя, лежа на спине, зажав груз стопами
5. поднимание ног в виде: согнутых, прямых, с отягощениями
6. стойка на лопатках: лежа на спине хватом прямыми руками за опору: ноги согнуты, одна прямая, обе прямые. При удержании стойки на лопатках под

углом 45 градусов в течении 3 секунд и более, можно выполнять поворот в упор.

Блок № 4 Развитие мышц спины, ягодичных и задней поверхности ног.

1. Прогибание (лодочка) лежа лицом вниз, руки за голову, вверх, с отягощением, закрепив стопы
2. Наклоны вперед, прогнувшись, руки вверх, тоже с отягощением (набивным мячом, гантелями)
3. Поднимание туловища, лежа лицом вниз, с опорой бедрами о возвышении (гимнастическую скамейку, валик) с закрепленными стопами
4. Разнообразные прогибания: в висе, лежа на полу с отягощением, с захватом груза стопами

Блок № 5 Развитие мышц – разгибателей ног

1. приседание на обеих ногах. То же на скорость (на время)
2. прыжки с короткой скакалкой на обеих ногах с последующим сгибанием ног
3. подскоки на обеих ногах с последующим сгибанием ног, тоже на одной (скачки) на месте с продвижением вперед
4. выпрыгивание вверх из упора, присев, в темпе
5. приседание на одной ноге с дополнительной опорной одной рукой
6. смена опорной ноги в приседе на одной, другая вперед
7. приседание на одной ноге без опоры (пистолет)
8. приседание с отягощением (набивным мячом, гантелями, штангой)
9. приседание с партнерами плечах
10. проводка баскетбольного мяча, шаг елочкой.

VIII. Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Практика: Комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки - 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге - 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты, 1 минута
- развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне (к столу - от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

IX. Психологические средства восстановления.

ОСНОВЫ: постепенное разучивание упражнений.

1. В каждое занятие овладеть одним элементом
2. Сосредоточить воспитанника на проработку отдельных элементов упражнения, для повышения эффективности его выполнения
3. Вдумываться что делаете
4. Упражняться с закрытыми глазами
5. Дышать через нос
6. Расслабить мышцы и снизить душевное напряжение
7. Повторяя упражнения сознательно контролировать себя
8. Не обращать внимания на окружающие звуки

УПРАЖНЕНИЯ:

И.П.: лежа на спине ,ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голов слегка закинута назад. Лежа спокойно 2 минуты, глаза закрыты. Пытаемся, представить помещение, в котором находимся. Сначала попробуем обойти

осмысленно весь зал вдоль стены, а затем проделать путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следим за дыханием, пассивно осознавая, что дышим через нос. Мысленно отметим, что вдыхаем воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточимся на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут (как бы уставившись в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделать неглубокий вдох и на мгновение задержать дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы, на несколько секунд стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При вдохе расслабляемся. Повторить 3 раза. Затем полежать спокойно несколько минут, расслабиться и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Насладитесь этим приятным ощущением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрячь сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, затем расслабьте мышцы. При расслаблении ощутите что бедра, икры, ступни стали мягкими, «как тряпка». Повторить 3 раза. Затем полежать спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

5. Напряжение только ягодичных мышц. Сжимайте ягодицы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторить 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

6. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимаясь с коврика). Фиксируя напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабиться. Повторить 3 раза. Затем полежать спокойно, несколько секунд наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

7. Растягивание мышц грудной клетки. Глубоки и вдох, задержка дыхания - грудные мышцы напряжены. Прочувствовать это напряжение, затем, сделать резкий выдох. Расслабить грудную клетку. Повторить 3 раза. Наслаждаясь приятным ощущением расслабленных мышц.

8. Упражнение для пальцев рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьте руки, свободно опустите. Повторите 3 раза. Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврик, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза.

Поднимите плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Расслабьтесь, повторите 3 раза. Затем спокойно полежать, насладиться приятным чувством расслабления. Завершая релаксационные упражнения, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и на мгновение напрячь мышцы всего тела: при выдохе расслабить мышцы. После этого спокойно полежать на спине, расслабившись, дыхание ровное без задержек. Почувствуй, как всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления.

Откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и медленно, плавно сядьте.

Дальнейшим этапом выполнения релаксационных упражнений станет «минутная» релаксация, сидя, стоя.

Важно, направить мысли воспитанника, что он может самостоятельно регулировать своим состоянием. Снимать внутреннее напряжение, преодолевать страх.

Х. Психологическая подготовка

Цель: сознательное целенаправленное преодоление препятствия на пути поставленной цели.

Задачи:

1. практически удалить из тренировки простые упражнения, т.е. требующие большого внимания воли, максимальных усилий;
2. добиться работы на тренировке «до седьмого пота»;

3. включать элементы трудностей, связанных с проявлением волевых усилий;

Темы занятий:

1. Упражнение с большой концентрацией выполнения:
 - верчение воображаемых пальцев
 - генерирование «телепатических» помех
2. Экстерификация. Элементы упражнения, выполняемые обычно в уме, либо озвучиваются, либо материализуются в игре.
3. Драматизация. Упражнение, дающее в ходе исполнения некоторый доступный для регистрации результата, превращаются в состязание отдельных учеников, стремящихся превзойти друг друга в этом результате. Игра на скорость, точность. Качество выполнения упражнений определяет специальная группа экспертов в ее состав входят спортсмены разрядники.
4. Импровизация (игра у стола с последующей импровизацией действий на противника).
5. Индивидуализация с учеником, анализ пройденных соревнований под психологическим углом зрения.

XI. Игра в шахматы

Цель: повышение общего класса игры учеников.

Задачи:

1. научиться самостоятельно анализировать
2. повысить скорость мышления

Темы занятий:

1. анализ сыгранных партий на соревнованиях
2. разбор группы учеников партии ведущих шахматистов
3. тренировочная игра в блиц.

XII. Правила соревнований

Цель: знания структуры проведения соревнований

Тема теоретического занятия № 1

«Положение о соревнованиях», закрепление материала с последующей самостоятельной письменной работой учеников.

Краткое содержание по теме:

1. Цели и задачи соревнования
2. Организация и судебная коллегия, проводящая соревнования
3. Виды соревнований
4. Сроки и место проведения соревнования
5. Программа соревнований
6. Участники соревнований
7. Система проведения соревнований
8. Сроки подачи заявок
9. Виды награждения

Тема теоретического занятия № 2

«Подготовка к проведению соревнований»

Краткое содержание по теме;

1. положение о соревнованиях
2. смета затрат
3. медали, призы, грамоты
4. бланки отчета
5. утверждение состава организационного комитета
6. обеспечение участников, представителей (встречей, жильем, питанием, транспортом)
7. организовать необходимую информацию зрителей (афиши, плакаты, телевидение)
8. подготовка места соревнований, оборудование, инвентаря

XIII. Инструкторская подготовка

Цель: умение организовать и провести занятия с группой третьего года обучения

Темы занятия:

1. самостоятельное проведение разминки с группой (индивидуальное обучение)
2. обучение техническому приему
Два занятия:
 - семинар
 - практикум (индивидуальное обучение)
3. Планирование тренировочных нагрузок (семинар)
4. Средства и методика проведения занятий по СФП и ОФП (1 семинар, 1 практикум, индивидуальное обучение)
5. определение воспитательных задач (семинар)

XIV. Соревновательная деятельность

Теория: Модельные требования к соревновательной деятельности, составленные на основе действующих ведущих теннисистов Пермской области.

Тактическое содержание игры при этом состоит из подготовительных действий, включающих подготовку атаки и противодействие началу атаки противника, которые обеспечивают оптимальные соотношения игровых эпизодов в разыгрываемых в атаке (Na), в контратаке (НКА) и защите (Nз).

Для достижения положительных результатов в игре при проведении подготовительных действий для нападающих игроков необходимо добиться соотношения Na более 60 %, НКА больше 10 %, Nз меньше 30 %:

- раньше противника занять позицию для сильной атаки;
- быть готовым к активному приему атаки противника или контратакующему удару.

Для игроков комбинированного и защитного стиля: добиться соотношения Na более 30 %, НКА больше 10 %, Nз равно 60 %:

- быть готовым к активным действиям в случае, вынужденной пассивности противника в подготовке или начале атаки;
- максимально уменьшить эффективность первого атакующего удара противника.

Для каждого спортсмена ставится задача добиться оптимального соотношения тактических действий и необходимой их результативности с тем, чтобы общая результативность на протяжении одной партии или каждого из более коротких отрезков игры была:

Конкретные показатели содержания игры и ее результативность устанавливаются индивидуально для каждого спортсмена. Стабильность подготовительных действий определяется соотношением числа выигранных очков к общему числу эпизодов разыгранных в подготовительной игре во многом зависит от силы противника.

| Технико – тактические действия | условные обозначения | Минимальная средняя величина стабильности | | | |
|--|----------------------|---|--------|-----------------------------|--------|
| | | Отдельных тактических приемов | | Группа тактических действий | |
| | | Напад. | Защит. | Напад. | Защит. |
| Атакующие действия | КСа | | | 60 | 60 |
| Комбинации после подачи | | 70 | 60 | | |
| Комбинации после подготовительных действий | | 70 | 40 | | |
| Активный прием подачи | | 20 | 10 | | |
| Защитные действия | КСз | | | 40 | 70 |
| Отражение атакующих ударов подготовкой | | 40 | 30 | | |
| Подготовкой с раз- | | 30 | 70 | | |

| | | | | | |
|--|------|----------------------|----|--|--|
| ными вращениями | | | | | |
| Крученой свечой | | 20 | 30 | | |
| Контратакующие действия (контрудары и контртопспины) | Кска | Т1п средняя величина | | Т1п средняя величина 50 50 | |

Разделение соревновательной деятельности на уровне сложности программы:

1 период обучения – участие в семейном турнире (воспитательная работа с родителями), участие во внутренних и городских соревнованиях;

2 период обучения – участие во внутренних, городских и межклубных соревнованиях;

3 период обучения – участие во внутренних, городских, межклубных и областных соревнованиях.

Что нужно учитывать, чтобы достигнуть высокого спортивного результата.

- материал, из которого сделаны основание ракетки
- подбор накладок и их сочетание с основанием
- хватка ракетки
- маска спортсмена
- особенности анатомии спортсмена
- физическое состояние игрока
- уровень координации
- амплитуда удара
- состояние мяча и стола
- направление полета и скорость полета мяча
- скорость движения ракетки
- вращение мяча
- местонахождение игрока относительно стола
- местонахождение мяча относительно спортсмена

XV. Итоговое занятие

Структура занятий по всем периодам обучения.

Цель итогового занятия:

Тестирование воспитанников по проверке знаний, предусмотренных программой.

Специфические задачи: мобилизовать организм ученика к сдаче контрольных тестов и дать восстановиться после них.

Воспитательная задача: создать праздничную, соревновательную атмосферу занятий.

Содержание занятия:

Подготовительная часть:

1. Построение, краткое содержание занятия
2. Награждение воспитанников за лучшую посещаемость, выдача удостоверений и присвоении спортивных разрядов
2. огласить индивидуальные результаты тестирования, проводимых в начале учебного года
3. разминка

Основная часть:

1. Контрольные тесты по решению развивающих задач программы (тестирование с применением соревновательного метода)
2. Комплекс упражнений для восстановления (соответствие с нагрузкой)
3. Построение. Огласить индивидуальные результаты тестирования по специальной и технической подготовке в начале учебного года (кроме группы 1 периода обучения)
4. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке (кроме группы 1 периода обучения)
5. Разминка у стола
6. Сдача контрольных нормативов по технической подготовке (тестирование с применением игрового метода)

Заключительная часть

1. Огласить результаты тестирования
2. Отметить лучшие результаты по тестированию в каждом возрасте и по каждой номинации
3. Дать информацию о проведении летнего досуга в ДДЮТ.

Техническая подготовки.

Цель: Отработка технического приема до совершенствования действия в навык.

Задача: Обеспечить необходимую степень стабильности, вариативности, точности, надежности и экономичности технического приема.

Технические приемы:

Подача, накат, подставка, подрезка, срезка, удар, тожпин, свеча, финты, передвижения ног.

Варианты тренировок:

1. тренировка работы всех частей руки во время технического приема в соединении у стола
2. подача с элементом выполнения технического приема
3. Тренировка технического приема после занятия ударной позиции.
4. Изменение направления полета мяча по ширине стола
5. Передвижения влево, влево - вправо, одношажным способом для выполнения технического приема (игра у стола)
6. Изменение траектории и высота полета мяча над столом
7. Изменение длины полета мяча
8. Передвижения вперед, назад, вперед-назад, в сторону вперед и в сторону назад одношажным способом для выполнения технического приема (игра у стола)
9. Тренировка выполнения технического приема в высшей точке отскока мяча, поднимающемся мячу (с полулета), по отпускающему мячу
10. Тренировка сочетания ударов в высшей точке отскока, по опускающему мячу и по поднимающему мячу
11. Тренировка в продолжительном удержании мяча в игре (время, количество ударов без ошибок)

12. Соревнования в продолжительном удержании мяча в игре (время, количество ударов без ошибок)
13. Игра на разных скоростях
14. Игра по треугольнику, отрабатываемым техническим приемом на $\frac{1}{2}$ устола (рис. 1)
15. Игра по «треугольнику» отрабатываемым техническим приемам на $\frac{2}{3}$ стола (рис.2)
16. Игра по «треугольнику» отрабатываемым техническим приемам со всего стола (рис.3)
17. Игра на точность попадания в мишень на столе
18. Соревнования на точность попадания в мишень на столе.
19. Передвижения влево, вправо двухшажным способом для выполнения технического приема
20. Игра по «восьмерке»отрабатываемым техническим приемам на $\frac{1}{2}$ стола(рис.4)
21. Игра по «восьмерке» отрабатываемым техническим приемам на $\frac{2}{3}$ стола (рис.5)
22. Игра по «восьмерке» со всего стола (рис.6)

Методическое обеспечение программы.

При организации образовательного процесса применяются элементы игровой технологии и технологии педагогики успеха. Целью применения этих технологий является создание условий для развития и воспитания детей через игровую и соревновательную деятельность.

Образовательный процесс оказывает мощное воздействие на развитие и совершенствование организма ребенка, предъявляя к нему высокие требования, создавая стрессовые ситуации. Для регулирования психологического состояния в программе предусмотрены следующие средства психологического восстановления:

- психогигиена
- взаимопонимание
- самоутверждение
- учет личностных качеств
- противострессовые дыхательные упражнения
- создание атмосферы доброжелательных отношений
- мышечная релаксация
- поддержка педагога и товарищей.

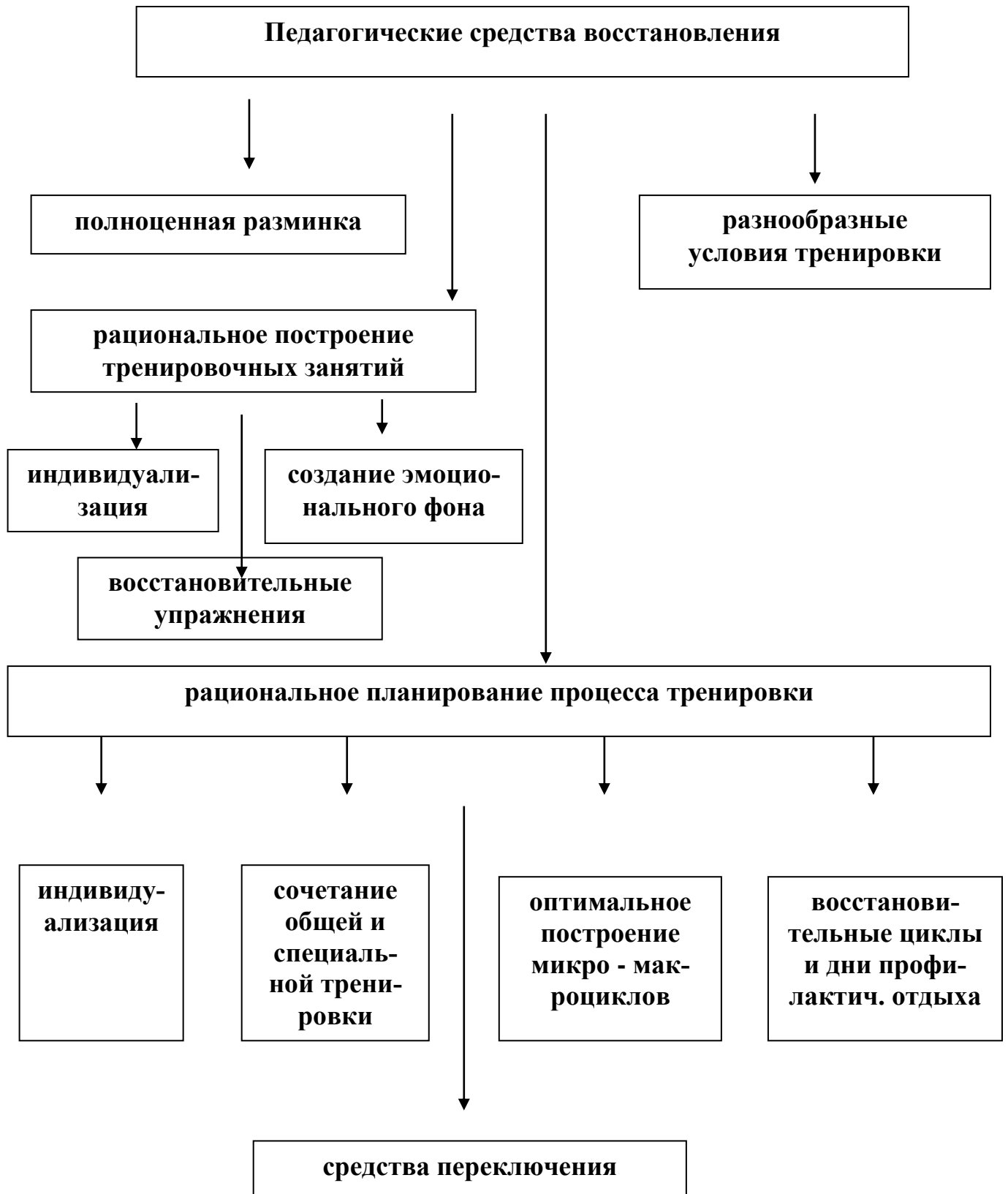
Технологии

1. Технологии коллективной творческой деятельности (социально-полезная направленность, сотрудничество с семьей).
2. Групповая технология (работа в группе, общение, взаимопомощь, взаимокорректировка).
3. Личностно-ориентированные технологии (индивидуализация, сотрудничество).
4. Развивающее обучение (общее развитие всех, целенаправленная учебная деятельность, логике теоретического мышления, общение, вариативность

| № п/п | Тема занятий. | Форма занятий. | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. | Дидактическое и техническое оснащение. | Формы подведения итогов. |
|-------|----------------------------------|------------------------|--|--|---|
| 1 | Вводное занятие. | Традиционная. | Словесный метод (беседа, диалог). | Инструктаж по технике безопасности. | Опрос. |
| 2 | Выполнение технических приемов. | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), | Упрощенные и стандартные условия выполнения, | Зачет, наблюдение педагога. |
| 3 | Товарищеская игра, соревнования. | Соревнование. | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх. |

Педагогические средства восстановления.

Актуальное значение образовательной программы придается вопросам восстановления, как составной части учебно - воспитательного процесса. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсмена.



Особенности методики решения базисного аспекта

Основная методическая линия связанная преимущественно с систематическим пополнением двигательного опыта занимающихся новыми формами координационных движений.

Линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движения и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Разучивая все новые и новые координационно усложняющие двигательные действия, как бы упражняют саму способность координировать движения, искусство строить и перестраивать их. Существенную роль в этом отношении играет кроме прочего, преодоление отрицательного взаимовлияния ранее закрепившихся и вновь формируемых способов координации движений. Приобретенные двигательные умения необходимо неуклонно совершенствовать, обновлять. Иначе возникает координационный барьер, ограничивающий двигательную деятельность. Длительные и однообразные движения утомляют детей, рассеивают их внимание. Ребенок быстро теряет интерес к упражнению, если оно не вызывает положительных эмоций. Поэтому детям необходимо предлагать упражнения игрового характера, ставить перед ними задачи: Кто лучше? Кто быстрее? Кто точнее? Кто внимательней?

Из имеющегося многообразия упражнений в литературе для развития координационных движений педагог выбрал комплекс упражнений Л.И.Шилова тренера МГФСО, они решают развивающие задачи данной программы, наиболее развивающие для этого юного возраста, также имеют вариативность, естественное выполнение, переключения внимания с напряжения на расслабление, ориентировки в пространстве, сопряжены со специализацией. А также дополнительно для решения поставленных задач включаются элементы обучения игры в баскетбол.

В тоже время педагог придерживается нормированию нагрузки из методики обучения данного периода.

Физиологические процессы организма ребенка.

Для планирования и регулирования учебно-тренировочным процессом педагогу необходимы знания о физиологических процессах организма ребенка. Лимитирующие латентное время реакции составляет, прежде всего, сенсорные и непосредственно связанные с ними функциональные системы. Последовательные фазы реагирования:

1. возбуждение зрительного и слухового аппарата
2. передачу этой информации в ЦНС
3. обработка информации в ЦНС «импульса к действию»
4. передача импульса из ЦНС к мышцам.
5. Переход мышц в состояние функциональной активности с проявлением механических сил движения.

Наиболее продолжительная третья фаза.

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал.

Обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

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

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал 24х 16м
- скамейка гимнастическая
- теннисные столы (7 штук)
- столы для судейского состава
- сетка «Ловушка»
- спортивный инвентарь: теннисные ракетки, мячи теннисные, мячи набивные, шахматы, шашки, баскетбольные мячи (+ сетка), скакалки
- технические средства обучения: аудио-видеоаппаратура, ноутбуксекундомер электронный;стенд коллектива.

Технические средства: Тренажер «Роботопонг», Тренажер «Колесо».

У обучающихся: спортивная форма, вторая обувь, ракетка, теннисные мячики.

Список литературы

1. АМЕЛИН А. Н. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДАЧ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ: ДИСС.... КАНД. ПЕД. НАУК/ ГЦОЛИФК. - М., 2012.
2. А. Н. АМЕЛИН НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: 6+12:— САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2005 Г.- 184 С.
3. БАЙГУЛОВ Ю. П. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА / Ю. П. БАЙГУЛОВ - М., 2014.
4. БАРЧУКОВА Г. В. ТЕХНИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА / Г. В. БАРЧУКОВА. — М., 2000.
5. БАРЧУКОВА Г. В. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА): ДИС. Д-РА ПЕД. НАУК/ РГАФК. — М., 2015.
6. БАРЧУКОВА Г. В. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ВУЗЕ: УЧЕБ.ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ / Г.В.БАРЧУКОВА, А.Н.МИЗИН. — М., 2012.
7. БАТЛУНИН Н. Т. МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА: АВТОРЕФ. ДИСС.... КАНД. ПЕД. НАУК. — М., 2014.
8. БОГУШАС В. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА / В. БОГУШАС. — ВИЛЬНИУС, 2000
9. БОГУШАС В. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: УЧЕБНИК / В. БОГУШАС. — КАУНАС, 1983.
10. БОГУШАС В. ИГРАЕМ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: КНИГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ / В. БОГУШАС. — М., 2012.
11. ВОРОБЬЕВ В. А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА В СБОРНОЙ КОМАНДЕ РОССИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ // НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС — ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА. — М., 1998. — № 2.
12. ЗАХАРОВ Г. С. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ / Г. С. ЗАХАРОВ. — ЯРОСЛАВЛЬ, 1990.

13. Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры / О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. — 1989. — № 5.
14. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис.... Канд. Пед. Наук. — М., 1990.
15. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
16. Матыцин О. В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». — 1992. — № 1.
17. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.
18. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
19. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. Дис.... Канд. Пед. Наук / ГЦОЛИФК. — М., 2011.
20. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999.
21. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147296

Владелец Шатова Наталья Ивановна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026