

**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
по ВР и С
Л.Е. Боева

«31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:
Шерер Г.А., преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	11
5	Воспитательная работа	12
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	13
6	Условия реализации программы	16
7	Список литературы	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания в обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать настольный теннис не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по настольному теннису;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в настольный теннисе;
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - играть в различные подвижные игры;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Таблица 3

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	23	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1							2	1	
ВСЕГО	360	36									

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3.2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами— поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувыроков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (ジョンギрование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с жонглированием мяча. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами .Упражнения на тренажерах.

3.4.Техническая и тактическая, психологическая подготовка

Техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Основные технические приемы:

- 1.Исходные положения (стойки) – правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
- 2.Способы передвижений – бесшажный, шаги, прыжки, рывки.
- 3.Способы держания ракетки – вертикальная хватка-«пером», горизонтальная, хватка-«рукопожатие».
4. Подачи – по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта, ракетки с мячом.
5. Технические приемы нижним вращением – срезка, подрезка,
6. Технические приемы без вращения мяча – толчок, откидка, подставка.
7. Технические приемы с верхним вращением – накат, топс- удар.

Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

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

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5.Контрольный раздел

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1	Введение. Т.Б. при занятиях. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	Теория
2	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене	2	Теория
3	Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки.	3	Теория
4	Основные сведения о технике игры, Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.	3	Теория
5	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.	3	теория
6	Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.	3	теория
7	Начальная диагностика. Сдача нормативов. ОФП.	3	Практическое занятие
8	Основные технические приёмы. Стойки. Перемещения. Подачи. Способы держания ракетки.	15	Практическое занятие
9	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	48	Практическое занятие
10	Основные технические приёмы. Стойки. Перемещения. Подачи. Способы держания ракетки.	15	Практическое занятие

11	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	48	Практическое занятие
12	Техника нападения. Техники передвижения. Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки. Техники подачи. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Игра в нападении. Накат слева, справа.	15	Практическое занятие
13	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	48	Практическое занятие
14	Техника нападения. Техники передвижения. Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки. Техники подачи. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Игра в нападении. Накат слева, справа.	15	Практическое занятие
15	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	48	Практическое занятие
16	Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.	15	Практическое занятие
17	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	48	Практическое занятие
18	Сдача нормативов	6	Практическое занятие
19	Участие в соревнованиях	20	Практическое занятие
	Всего	360 часов	

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Контроль и оценка результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по настольному теннису; - знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в настольный теннисе; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - играть в различные подвижные игры; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. <p>Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>	<p>Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение за соблюдением правил техники безопасности при занятиях; индивидуальный опрос и оценка теоретической подготовленности в области знания, понимания, техники выполнения и терминологии физических упражнений и технических приемов настольного тенниса; выполнение гигиенических требований, знание основ ЗОЖ, строения и функций организма человека; выполнение практических заданий по работе с информацией (интернет, литература).</p>
<p>Проведение самоконтроля. Умение выполнять ортостатическую пробу.</p> <p>Ведением дневника самоконтроля.</p> <p>Педагогическое наблюдение за умением соблюдать технику безопасности на занятиях.</p> <p>Педагогическое наблюдение за умением самостоятельно организовать подвижные игры.</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами настольный тенниса.</p> <p>Выполнение практических заданий, фронтальный опрос.</p> <p>Педагогическое наблюдение за умением выполнять приемы страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями, подготовкой инвентаря.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	
---	--

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 100м (сек.)	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	-	10,40
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 7

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал – 162 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Теннисные столы, сетки, гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина.

3. Технические средства обучения:

музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастические палки; теннисные ракетки, теннисные мячи, футбольные мячи, набивные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

Методические рекомендации по организации и проведению занятий

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

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

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

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

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

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в

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

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

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале большого количества занимающихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать педагог.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы

срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны педагога.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Необходимо организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям занимающихся теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звенями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке, с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.