

СОГЛАСОВАНО

Председатель

ККОО «Федерация настольного
тенниса»



 И.В. Подносков
протокол заседания Президиума
№ 8 от «24» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБУ КК «Центр олимпийской
подготовки по настольному теннису»



 М.Г. Гордиенко
приказ
№ 35 от «24» декабря 2020 г.

**Программа физической подготовки
(по виду спорта «настольный теннис»)**

в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию
физической культуры и спорта среди различных групп населения»

Разработчики:

ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»

ККОО «Федерация настольного тенниса»

г. Краснодар
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

РАЗДЕЛ 1. Нормативная часть

1.1. Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»

1.2. План физической подготовки

РАЗДЕЛ 2. Методическая часть

2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

2.2. Общая физическая подготовка

2.3. Развитие физических качеств

2.4. Плавание как избранный вид спорта

2.5. Подвижные игры

2.6. Контрольные испытания

2.7. Проведение мастер-классов ведущими спортсменами Краснодарского края по плаванию

2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях

2.9. Средства обучения в виде спорта «плавание»

РАЗДЕЛ 3. Система контроля и зачетные требования

РАЗДЕЛ 4. Требования к материальной базе и инфраструктуре

РАЗДЕЛ 5. Заключение

РАЗДЕЛ 6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

6.2. Интернет ресурсы

Пояснительная записка

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения различных групп населения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Настольный теннис имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Настольный теннис является одним из средств физического развития и воспитания детей и молодежи. Для него характерны разнообразные движения; приставные шаги, повороты, прыжки, удары по мячу. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в настольный теннис и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в настольный теннис и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия физической культуры, на которых изучается спортивная игра настольный теннис повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством

овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремлённость, уверенность, выдержка, самообладание.

Основными задачами Программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического самосовершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;
- получение спортсменами знаний в области настольного тенниса, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории настольного тенниса, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры, это:

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным);
- преемственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

Направления реализации Программы:

1. Образовательное направление:

- формирование теоретических и практических основ освоения вида спорта «настольный теннис»;
- ознакомление с терминологическим языком игры настольный теннис.

2. Воспитательное направление:

- воспитательная работа, направлена на разностороннее развитие личности;

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2. Оздоровительно-гигиеническое направление:

- оказание положительного влияния на нервную систему;
- активизация обмена веществ;
- улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3. Психоземоциональное направление:

- снятие психологической напряженности, создании оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств;
- формирование и совершенствование спортивного характера;
- обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на физкультурных мероприятиях.

4. Спортивное направление:

- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость);
- разностороннее физическое развитие;
- овладение техникой игры настольный теннис;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223- КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» и иными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регулирующими вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 5 декабря 2018 года № 1490 «Об утверждении Методических рекомендаций по выполнению государственных (муниципальных) работ в сфере физической культуры и спорта Краснодарского края», Уставом государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, систему контроля и зачетные требования, требования к материальной базе и инфраструктуре, заключение и перечень информационного обеспечения.

Раздел 1. Нормативная часть

1.1. Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа реализуется в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по настольному теннису» (далее – Учреждение) на базе спортивного корпуса по адресу: г. Краснодар, ул. Орджоникидзе, 29/1.

1.1.1. Срок реализации Программы: 1 календарный год (с 1 января по 31 декабря 2021 года).

1.1.2. Категория участников Программы:

- граждане Российской Федерации или иностранные граждане в возрасте от 3 лет до 9 лет являющиеся гражданами Российской Федерации или иностранными гражданами с видом на жительство в Российской Федерации, зачисленные в Учреждение по результатам приемных нормативов (далее – спортсмены);
- граждане Российской Федерации или иностранные граждане в возрасте от 10 лет и старше (далее – спортсмены).

1.1.3. Организация проведения занятий в Учреждении.

Физическая подготовка спортсменов осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий.

Занятия организуются в соответствии с Планом физической подготовки по виду спорта плавание (далее – План физической подготовки), рассчитанным на 46 недель. Продолжительность одного занятия может составлять 60 минут и (или) 90 минут.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения или лицом его замещающим, которое составляется заместителем директора совместно с инструктором-методистом ФСО с учетом возрастных особенностей детей, занятий в образовательных организациях и требованиями настоящей Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения или лица его замещающего, по этапам Программы.

В период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д., занятие проводит другой инструктор по спорту, ведущий деятельность в рамках реализации Программы, или иной работник Учреждения,

имеющий высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», назначенный приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

В случае наступления чрезвычайных ситуаций и (или) иных ситуаций, не позволяющих проводить занятия очно (с личным присутствием) Учреждение вправе проводить занятия дистанционно (с использованием онлайн платформ унифицированных коммуникаций) без отмены (приостановления) занятий.

1.1.4. Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.

Допуск к сдаче приемных нормативов получают спортсмены в возрасте от 3 до 9 лет (включительно) и от 10 лет (возраст спортсмена определяется по состоянию на 31 января 2021 года).

Сроки проведения приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

Зачисление спортсменов осуществляется на основании сдачи приемных нормативов по общей и специальной физической подготовки (приложение 1).

Количество бюджетных мест и формирование списочного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется исходя из количества бюджетных мест, утверждённых государственным заданием Учреждения на 2021 год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.5. Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);
- свидетельство о рождении со штампом о гражданстве РФ;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия паспорта гражданина иностранного государства (для иностранных граждан);
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания одного из родителей (законного представителя) либо справка с места образовательного учреждения поступающего;
- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий настольным теннисом;
- фотография 3х4 – 1 шт.;
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:

– вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Правилами организации работы, посещения и поведения в Учреждении, техникой безопасности, Уставом Учреждения, Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

1.1.6. Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления.

1. Отсутствие медицинских документов.
2. Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы по соответствующему заявлению родителей (законных представителей).
3. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

1.1.7. Организация перевода спортсмена от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.

Перевод спортсмена в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие инструктора по спорту на перевод спортсмена к другому инструктору по спорту;
- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена;
- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена.

Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Для перевода спортсмена в течение года устанавливается переходный период с 20 августа по 25 сентября 2020 года.

1.1.8. Основания для отчисления спортсмена в течение года:

1. Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным сооружением.
 2. Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).
 3. Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 4. Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).
 5. Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий спортсмена более одного месяца, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (объяснительной записки от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия спортсмена или медицинской справки).
- Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.9. Финансирование Программы.

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии 2020 года, выданной Учреждению на реализацию работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Учреждение обеспечивает следующие направления расходов:

- выплата заработной платы инструкторам по спорту.

1.2. План физической подготовки.

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

1. Теория и методика физического воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию инструктора по спорту специальной литературы.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств спортсмена, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качества человека:

- 1). Быстрота - способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.
- 2). Сила - способность спортсмена преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений.
- 3). Выносливость - способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления
- 4). Гибкость - способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой, которая зависит от
 - анатомических особенностей суставов;
 - эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
 - способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.
- 5). Ловкость (двигательно-координационные способности) — способность спортсмена осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

3. Избранный вид спорта – настольный теннис.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП) по способам плавания);
- освоение соревновательных нагрузок.

Освоение данного раздела включает в себя умения развивать необходимые специальные физические качества для игры в настольный теннис.

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов на открытых уроках в присутствии родителей (законных представителей).

5. Проведение мастер-классов ведущими теннисистами Краснодарского края.

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими теннисистами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному теннису с

целью формирования дальнейшего интереса спортсменов к систематическим занятиям видом спорта «настольный теннис».

6. Участие спортсменов в спортивных мероприятиях.

Спортсмены могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, муниципальных образований Краснодарского края, министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по решению инструктора по спорту, работающего с этим спортсменом, и согласованием с директором Учреждения или лицом его замещающим.

Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной части: построение, переключки, ознакомление спортсменов с основными задачами занятия;
- основной части: упражнения ОФП, упражнения на развитие основных физических качеств, СФП, подвижные игры;
- заключительной части: переключки, подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

План физической подготовки
(из расчета 46 недель)

(из расчета 46 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки	
		3-х разовое посещение в неделю	5-ти разовое посещение в неделю
Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель:			
1	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	138	230
2	Общая физическая подготовка зале (кол-во занятий в год)	5	5
3	Избранный вид спорта – настольный теннис (кол-во занятий в год)	46	46
4	Контрольные испытания (кол-во занятий)	83	175
5	Проведение мастер-классов ведущими теннисистами Краснодарского края	2	2
6	Участие спортсменов в спортивных мероприятиях	2	2
		в соответствии с Календарным планом Учреждения	в соответствии с Календарным планом Учреждения

Примечание: В плане физической подготовки не учитываются занятия в праздничные дни в соответствии с Трудовым кодексом РФ

Примечание: В плане физической подготовки не учитываются занятия в праздничные дни в соответствии с Трудовым Кодексом РФ.

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «настольный теннис» и его социальной роли.

Спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
- «Правила поведения в спортивном зале. Использование спортивного инвентаря» (лекция, беседа);
- «О пользе занятий видом спорта «настольный теннис»;
- «Влияние физических упражнений на организм человека» (лекция, беседа).
- «Физические качества, необходимые для занятий настольным теннисом» (лекция, беседа).

Теоретические занятия проводятся в спортивном зале.

2.2. Общая физическая подготовка.

ОФП является необходимым звеном при проведении занятий.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения.

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности.

2.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Развитие скоростных способностей.

Быстротой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение. В основе своей это результат применения силы в отношении какого-то тела. Во время движения тело человека или какая-то его часть представляют массу, а сокращение мышц - силу. Движение происходит в том случае, если сила больше, чем сопротивление. С увеличением силы пропорционально возрастает скорость движения данного тела. Быстрота имеет много форм проявления.

С точки зрения физиологии быстрота - это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц.

С точки зрения кинематики быстрота имеет три формы проявления: нециклическая скорость (скорость движения частей тела человека), скорость бега на короткие дистанции (ускорение), циклическая скорость (наивысшая скорость бега). Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястья.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Развитие силовых способностей.

Сила подразделяется на два вида: статическую и динамическую силу. Любое движение при игре в настольный теннис носит динамический характер. Понятие динамической силы указывает на то, что сила растяжения мышцы во время работы не изменяется, однако изменяется ее длина при сокращении - так называемое сокращение перед натяжением. Термин «статическая сила» указывает на то, что во время сокращения мышцы ее длина не изменяется, изменяется сила растяжения мышцы - сокращение перед растяжением.

У теннисистов в зависимости от действий, которые они выполняют, различные группы мышц работают во всех режимах. Только мышцы бьющей руки

работают одновременно в различных режимах – статическом и динамическом. Статический режим работы наблюдается у мышц, осуществляющих хват ракетки во время удара. В то же время, управляя ракеткой, выполняя удары, мышцы плеча и предплечья работают в динамическом преодолевающем режиме. В этом же динамическом преодолевающем режиме работают мышцы ног в начале резкого старта, прыжка, в динамическом уступающем режиме – при приземлении после прыжка, при остановке после резкого спурта, необходимой для мгновенной смены направления.

Развитие выносливости.

При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к играющим в настольный теннис.

Теннисисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстротой реакции. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей настольного тенниса. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, к нервной системе теннисиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей настольного тенниса.

Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).

Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством, как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их.

Координационные способности имеют одно, из наиболее важных, значений для настольного тенниса. Во-первых, высокий уровень развития координационных способностей – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, теннисист быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

2.4. Настольный теннис как избранный вид спорта

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и

экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис — вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание

коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это

выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры - это укрепление здоровья и совершенствования физического развития детей и подростков обеспечивается решением следующих взаимосвязанных задач:

- закаливание, улучшение осанки;
- повышение работоспособности;
- овладение школой движений;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, умение применять их на отдыхе и дома;
- приобретение необходимых знаний по гигиене, медицине, физической культуре и спорту;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, применению их в различных по сложности условиях и в экстремальных ситуациях;
- развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психофизиологических процессов и свойств личности;
- приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
- углубление знаний о гигиене, закаляющих процедурах, физическом развитии, значении физической культуры в режиме дня.

Игра в настольный теннис и занятия подвижными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

2.6. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в виде выполнения следующих заданий:

- набивание мяча ракеткой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева;
- контрудар справа и слева.

2.7. Проведение мастер - классов с ведущими теннисистами Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых спортсмены спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному теннису демонстрируют технику игры в настольный теннис.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному теннису в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по настольному теннису».

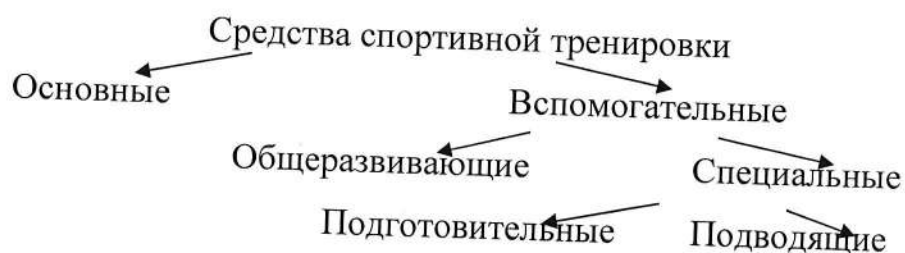
2.9. Средства и методы обучения настольному теннису

К основным средствам обучения относятся физические упражнения.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Основным средством подготовки теннисистов служат физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше построить учебно-тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, тренер может проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений.

Средства спортивной тренировки условно можно подразделить на 2 группы: основные упражнения и вспомогательные.



Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в настольный теннис, то есть то специфическое, что отличает настольный теннис от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделены на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладение игровыми навыками. Их делят на *подготовительные*, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и *подводящие*, направленные непосредственно на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих входят имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча).

Методы обучения

Словесные методы:

1. **Дидактический рассказ** – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.
2. **Описание** – это способ создания у учащихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие формы двигательного действия, сообщение о характере протекания явлений. При помощи описания учащимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда учащиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.
3. **Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (правил, понятий, законов движения). В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления учащихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы.
4. **Беседа** – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером и учащимися.
5. **Разбор** – форма беседы, проводимая с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.
6. **Лекция** представляет собой системное, последовательное освещение определенной темы.
7. **Инструктирование** – точное, конкретное изложение учителем предлагаемого учащимся задания.
8. **Комментарии и замечания.** Тренер по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к одному ученику.
9. **Распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся. Под *распоряжением* понимается словесное указание тренера на занятии, которое не имеет определенной формы. Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («постарайтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки

спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе. *Команда* имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание, командный язык – это особая форма словесного воздействия на учащихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательного действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяются в начальной школе.

10. Подсчёт – основная форма управления выполнением физических упражнений.

Наглядные методы.

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию учащимися выполняемых заданий.

К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений учителем или по его заданию одним из учащихся);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм, двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- методы направленного прочувствования двигательного действия;
- методы срочной информации.

1. Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у учащихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ движений учителем или одним из учащихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и учащимся, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Требования к показу:

- показ должен сопровождаться объяснением;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: первый показ должен давать целостное представление о технике выполнения физического упражнения; в дальнейшем можно обращать внимание учеников на отдельные движения и в показе подчеркивать эти моменты; иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения; делают паузы;
- показ должен быть точным и принят за образец;
- показ упражнения можно поручать ученику в следующих случаях: если преподаватель по состоянию здоровья не может показать; если при показе

преподаватель вынужден принять положение, при котором неудобно объяснять; когда необходимо убедить учеников, что упражнение выполнить можно;

- при показе учитель должен выбрать правильно место, чтобы его видели все ученики, и он мог контролировать их выполнение;
- показ должен быть зеркальным;
- «неправильный показ» применять не обязательно.

2. Методы опосредованной наглядности. Они создают дополнительные возможности для восприятия учащимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся:

- демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов;
- рисунки фломастером на специальной доске;
- зарисовки, выполняемые учащимися;
- использование различных муляжей и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью *видеофильмов* демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые учащимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательных действий.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют учителю продемонстрировать учащимся особенности техники двигательного действия.

3. Методы направленного прочувствования двигательного действия.

Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь учителя при выполнении двигательного действия (например, проведение учителем руки учащихся при обучении финальному усилию в метании мяча на дальность);
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

4. Методы срочной информации.

Предназначены для получения тренером и учащимся с помощью различных технических устройств срочной информации с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко

применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

Методы обучения двигательным действиям.

Методы обучения двигательным действиям (в целом, по частям, сопряженного воздействия) и их реализация. Методы обучения двигательным действиям принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность учащихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния учащихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- целостный метод;
- расчлененный или по частям;
- сопряженного воздействия.

Целостный метод применяется на любом этапе обучения. Сущность его в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной, сзоей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, ОРУ и т.п.). Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в технике, следовательно, при освоении упражнений сложной структурой его применение нежелательно.

Расчлененный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным разучиванием и последующим соединением в единое целое. Правила применения этого метода:

1. обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;

2. расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были самостоятельными или менее связанными между собой;

3. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их;

4. выделенные элементы изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток этого метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия применяется при совершенствовании двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае совершенствуется техника движения и физические способности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств.

Методы воспитания физических качеств принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. *Методы воспитания физических качеств* представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Равномерный метод представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Его разновидностями являются:

- а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений);

- б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений).

Повторный метод — это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Переменный метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме изменяющейся интенсивности. Есть разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Интервальный метод. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Разновидности этого метода:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг. и так далее с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-90-50 кг., а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800+400+200+100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Для каждого упражнения определяется место – «станция». В круг включается 8-10 «станций». На каждой из них учащиеся выполняют одно из упражнений и проходят круг от 1 до 3 раз. Этот метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств. Применяется во всех классах, чаще в старших. Снаряды располагаются в такой последовательности, чтобы физическая нагрузка на мышцы рук и ног чередовались.

Организация этого метода сводится к следующему:

- в спортивном зале оборудуют станции, т.е. места для выполнения соответствующих двигательных действий;

- на каждой станции учащимся дают определенное задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению;

- выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае ученик, выполнив задание на 1-й станции, переходит на другую; а во втором – класс разделяют на группы в соответствии с количеством станций.

Работа по станциям. Учащиеся делятся на группы, каждая начинает работу на своей станции, старшие в подгруппах получают от учителя задание в учебной карточке. Задание выполняется на качество. Выполнив задание, группа переходит на следующую станцию. Оценивается качество работы отделения на каждой станции. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

«Муравейник». В зале устанавливаются различные снаряды и планируются самые различные задания. Участники выполняют их в любой очередности, какой свободен снаряд. Судьи оценивают их работу и выдают каждому жетон определенного цвета, которому соответствует определенное количество очков. Пройдя все снаряды, участники сдают жетоны в судейскую коллегию для подсчета очков и определения победителей.

Сущность *игрового метода* в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Методические особенности *игрового метода*:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

- наличие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у учащихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность учителю целенаправленно формировать у учащихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т.д.;

- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у учащихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Недостаток метода – его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность учащихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

- как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечить максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Этапы обучения технике игры

Предметом обучения в настольном теннисе являются разнообразные специфические двигательные умения и навыки и связанные с ними знания (техника, тактика, правила игры и т.д.)

Выделяют три основных этапа обучения и ряд частных задач, соответствующих каждому из них.

1. Этап начального разучивания включает овладение основами техники.

Задачи, решаемые на этом этапе:

- а) создать представление о действии;
- б) научить выполнению элементов или фаз действия;
- в) обучить ритму двигательного действия;
- г) устранить грубые ошибки, искажающие технику движения.

Разучивание происходит по частям в стандартных условиях, преобладают словесные методы обучения.

2. Этап углубленного разучивания техники.

Задачи этапа:

- а) углубление понимания закономерностей движения;
- б) уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения;
- в) совершенствование ритма и слитности выполнения действия;
- г) обучение основным вариантам техники действия.

Ведущими методами на этом этапе становятся целостный и сопряженный.

3. Этап совершенствования техники направлен на достижение совершенного владения техникой действия в различных условиях.

Задачи этапа:

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) изучение различных вариантов техники действия;
- в) достижение индивидуализации в технике действия;

Основной метод повторный. Многократное повторение с полными и сокращенными интервалами отдыха, выполнение до отказа, выполнение упражнений при различных психических состояниях.

Методика начального обучения

Обучение в настольном теннисе начинается ознакомлением с мячом и ракеткой и овладением правильным хватом (держанием) ракетки.

Методика обучения хватке ракетки:

1. Рассказать о строении ракетки, указать на ее основные части.
2. Показать и объяснить положение пальцев.
3. Выполнение занимающимися хватки игровой рукой.
4. Перекладывание ракетки из руки в руку. Правой рукой стараться выполнять правильную хватку.
5. Положить ракетку на пол или на стол, взять правильной хваткой.

Развитие навыков владения мячом и ракеткой

1. Подбрасывание 1-2 мячей правой и левой рукой с постепенным увеличением высоты подброса.
2. Набивание мяча об пол левой и правой рукой.
3. Бросание мяча о стену левой и правой рукой, отскочивший мяч стараться ловить одной рукой (выполнять с расстояния 1-3 м от стены).
4. Набивание 1-2 мячей на ракетке тыльной и ладонной стороной.
5. В парах (расстояние 2-3 м):

- а) передача 1 или 2 мячей без отскока и с отскоком об пол;
- б) передача 1 или 2 мячей ракеткой без отскока и с отскоком об пол.

6. Эстафеты:

- а) ведение мяча рукой или ракеткой с отскоком от пола;
- б) нести мяч на тыльной или ладонной стороне ракетки;
- в) катить мяч по полу ракеткой;
- г) набивание мяча на тыльной стороне ракетки, ладонной, или попеременно;
- д) добежать до обозначенного места и бросить мяч рукой или ракеткой первому, стоящему в колонне команды.

7. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Игра «крутиловка» (бег вокруг стола). Участвуют от трех до десяти человек; по часовой стрелке; против часовой стрелки; левыми руками; на одной стороне стола левой рукой, на другой – правой; «крутиловка» двумя ракетками.

Игра в поезд. Играют команды на счет. Игрок, отбивший мяч, встает в конец своей команды.

Игра в пограничника. Смысл игры таков: «пограничник» охраняет границу (свою площадку), «шпион» пытается дать «пограничнику» неудобный мяч, чтобы тот ошибся. Если это удастся, то выигравший становится «пограничником», проигравший переходит на сторону «шпионов». Если «пограничник» не ошибается, то он играет неограниченно долго.

Игра на двух столах одновременно.

Волейбол ракетками. Играют от 2 до 6 человек. Задача – не дать мячу упасть на пол. Играют как с вылетом, так и без вылета, в зависимости от количества играющих.

По команде преподавателя: «Замри!» ребятами выполняется начало и конец движений настольного тенниса (по договоренности).

Игра левой рукой или один раз левой рукой, другой раз правой.

Игра двумя мячами одновременно. Для развития внимания и периферического зрения.

Игра с переворотами. После удара нужно повернуться в любую сторону. Это упражнение развивает реакцию и способствует умению ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

Обучение основной стойке теннисиста

1. Показ и объяснение основной стойки.
2. Выполнение основной стойки. Обратить внимание на положение стоп, коленей, наклона туловища, ракетки и рук.
3. Из положения вольно принять основную стойку.

Обучение удару и подаче толчком

1. Показ и объяснение удара толчок из о.с.
2. Из основной стойки выполнить замах.
3. Из основной стойки выполнить замах и ударное движение (согласованно).
4. Из основной стойки шаг правой вперед имитация удара.
5. Из основной стойки шаг правой скрестно влево имитация удара.
6. Набрасывание мяча левой рукой на стол.
7. Набрасывание мяча, выполнение удара толчок.
8. Набрасывание мяча партнером, выполнение удара.
9. Набивание мяча о стену ударом "толчок".
10. Двухсторонняя игра: по диагонали, по прямой, "треугольник".
11. Показ и объяснение способа выполнения подачи толчком.
12. Научить правильно подбрасывать мяч.
13. Имитация подачи.
14. Выполнение подачи.

Типичные ошибки при обучении удару толчок

1. Не выполняются требования к правильному исходному положению.
2. Угол наклона ракетки при замахе больше или меньше $10-15^{\circ}$.
3. Направление удара вниз или параллельно столу.
4. Во время удара поднимается локоть. Эта ошибка впоследствии переносится на другие удары.
5. В заключительной фазе удара не сохраняется перпендикулярное положение плоскости ракетки по отношению к направлению удара.
6. Неправильная техника движения свободной рукой.

Обучать удару накатом справа необходимо одновременно с изучением правосторонней стойки, перемещения приставным шагом, подачи накатом справа.

Обучение удару накатом справа

1. Показ и объяснение техники выполнения удара.
2. Из произвольного положения принять правостороннюю стойку.
3. Приняв правостороннюю стойку выполнить замах.
4. Из произвольной стойки принять правостороннюю и выполнить замах.
5. Из правосторонней стойки выполнить замах и ударное движение.
6. Из о.с. выпадом переместиться в правостороннюю выполнить удар.
7. Из о.с. переместиться вправо приставным шагом, затем влево.
8. Из правосторонней стойки переместиться вправо затем влево.
9. Из правосторонней стойки выполнить накат, переместиться вправо приставным шагом, выполнить накат, вернуться в исходное положение.
10. Набивание мяча о стену из правосторонней стойки.
11. Набивание мяча о стену, чередуя основную и правостороннюю стойки (поочередно, выполняя, удары толчком справа и слева).
12. Набрасывание мяча на стол и выполнение наката справа.
13. Подача мяча партнером или тренером, выполнение наката справа.
14. Игра накатом справа направо, по прямой, «треугольник».
15. Имитация с утяжеленной ракеткой или браслетом, упражнение у колеса.
16. Показ и объяснение способа выполнения подачи накатом.
17. Научить правильно подбрасывать мяч.
4. Имитация подачи.
5. Выполнение подачи.

Типичные ошибки при обучении удару накат справа

1. Спортсмен стоит лицом к столу или сильно развернут вправо.
2. На замахе острый угол в локтевом суставе.
3. При замахе сильный наклон ракетки вперед или назад.
4. Во время удара значительно поднимается локоть.
5. В большей степени удар выполняется плечом.
6. Движение заканчивается на уровне живота или за головой.
7. Неправильная техника движения свободной рукой.

Обучать удару накатом слева необходимо одновременно с изучением левосторонней стойки, передвижений переступанием и шаг, подачи накатом слева.

Обучение удару накатом слева

1. Показ и объяснение техники выполнения удара.
2. Из произвольной стойки принять левостороннюю.

3. Приняв левостороннюю стойку выполнить замах.
4. Из произвольной стойки принять левостороннюю и выполнить замах.
5. Из левосторонней стойки выполнить только ударную фазу (движение кистью).
6. Из левосторонней стойки выполнить замах и ударную фазу движения.
7. Из левосторонней стойки выполнить удар в целом с перемещением центра тяжести с левой ноги на правую.
8. Из нейтральной стойки переместиться в левостороннюю выполнить накат.
9. Из нейтральной стойки переместиться влево приставным шагом выполнить накат.
10. Из левосторонней стойки выполнить накат переместиться влево, выполнить накат, вернуться в исходное положение.
11. Из левосторонней стойки выполнять накат, шаг правой вперед выполнить накат.
12. Из левосторонней стойки выполнить накат, шаг правой скрестно, выполнить накат.
13. Из левосторонней стойки выполнить накат шаг правой вправо, выполнить накат.
14. Стоя в левосторонней стойке слегка развернуть стопы вправо и вернуться в исходное положение.
15. Тоже, но с выполнением наката.
16. Набивание мяча о стену из левосторонней стойки.
17. Набивание мяча о стену, чередуя нейтральную и левостороннюю стойки.
18. Набивание мяча о стену, чередуя левостороннюю и правостороннюю стойки.
19. Набрасывание мяча на стол и выполнение удара.
20. Подача мяча партнером или тренером
21. Игра накатом по диагонали, по прямой, «треугольник».
22. Показ и объяснение способа выполнения подачи накатом слева.
23. Научить правильно подбрасывать мяч.
24. Имитация подачи.
25. Выполнение подачи.

Типичные ошибки при обучении удару накатом слева

1. Спортсмен стоит лицом к столу или сильно развернут влево.
2. На замахе острый угол в локтевом суставе.
3. При замахе сильный наклон ракетки вперед или назад.
4. Нос ракетки направлен вверх.
5. Во время удара не работает кисть.
6. Неправильная техника движения свободной рукой.

Обучать удару срезкой слева необходимо одновременно с изучением перемещения выпадам и подачи срезкой слева.

Обучение удару срезкой слева

1. Показ и объяснение техники выполнения удара.
2. Стоя в левосторонней стойке выполнить замах.
3. Стоя в левосторонней стойке выполнить замах и ударное движение.
4. Из нейтральной стойки принять левостороннюю и выполнить срезку.
5. Из левосторонней стойки выполнить выпад правой вперед, вернуться в исходное положение.
6. Из левосторонней стойки выполнить выпад правой вперед, удар срезкой, вернуться в исходное положение.
7. Из левосторонней стойки выполнить выпад правой вперед скрестно, удар, вернуться в исходное положение.
8. Набрасывание мяча на стол, выполнение удара срезкой.
9. Подача мяча партнером, выполнение удара.
10. Игра срезкой, по диагонали, по прямой, «треугольник».
11. Игра срезкой у стены.
12. Показ и объяснение техники выполнения подачи срезкой слева.
13. Имитация подброса мяча на подачу и удара срезкой слева.
14. Выполнение подачи.

Обучение удару срезкой справа, подаче срезкой справа

1. Показ и объяснение техники выполнения удара.
2. Стоя в правосторонней стойке выполнить замах.
3. Стоя в правосторонней стойке выполнить замах и ударное движение.
4. Из нейтральной стойки принять правостороннюю и выполнить срезку.
5. Из правосторонней стойки выполнить выпад правой вперед, вернуться в исходное положение.
6. Из правосторонней стойки выполнить выпад правой вперед, удар срезкой справа, вернуться в исходное положение.
7. Набрасывание мяча на стол, выполнение удара срезкой.
8. Подача мяча партнером, выполнение удара.
9. Игра срезкой, по диагонали, по прямой, «треугольник».
10. Игра срезкой у стены.
11. Игра у стены чередуя срезки справа и слева.
12. Показ и объяснение техники выполнения подачи срезкой справа.
13. Имитация подброса мяча на подачу и удара срезкой справа.
14. Выполнение подачи.

Раздел 3. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия (приложение № 5 к настоящей Программе).

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;

- ведения журнала инструктором по спорту;

- соответствие пофамильного списочного состава группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;

Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

- председатель комиссии – директор Учреждения или лицо его замещающее;

- члены комиссии: заместитель директора, инструктор-методист ФСО Учреждения.

К зачетным требованиям относится прохождение спортсменами контрольных испытаний.

Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. Наличие спортивного зала.
2. Наличие раздевалок и душевых.
3. Наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Оснащение и спортивный инвентарь для спортивного зала:

1. Стол для настольного тенниса с сеткой.
2. Ракетка для настольного тенниса.
3. Мячи для настольного тенниса.

Раздел 5. Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий

Спортсмены могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на 2020 год.

Раздел 6. Заключение

Результатами внедрения данной Программы являются:

- к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий настольным теннисом привлечено более 80 лиц, различного возраста;
- у спортсменов сформирован устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям настольным теннисом;
- ежегодно выявлено более двадцати одаренных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

Раздел 7. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список литературы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
2. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
3. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.
5. Уроки тенниса. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 642 с.
6. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.

7.2. Интернет ресурсы

1. <http://ttfr.ru>
2. <https://www.ittf.com>

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА 2020 ГОД (от 3 до 9 лет включительно)**

Название норматива	Выполнение норматива
Бег 30 м	сек.
Прыжок в длину с места	см.

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ НА 2021 ГОД (от 3 до 9 лет включительно)**

Название норматива	Выполнение норматива
Набивание теннисного мяча на ракетке	кол-во раз
Подбрасывание и ловля теннисного мяча	5 из 10
Метание теннисного мяча на расстоянии 4 м.	выполнение

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА 2021 ГОД (от 10 лет и старше)**

Название норматива	юноши	девушки
Бег 10 м (сек)	не более 4,0	не более 4,5
Бег 30 м (сек)	не более 6,0	не более 6,5
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	не менее 60	не менее 50
Прыжок в длину с места (см)	не менее 155	не менее 145
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 5	не менее 7

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ НА 2020 ГОД (от 10 лет и старше)**

Название норматива	юноши	девушки
Накаты справа и слева поочередно (треугольник) в тевый угол соперника (без ошибки) (кол-во раз)	не менее 12	не менее 10
Подрезка справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	2 серии по 6	2 серии по 6
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением (кол-во раз)	не менее 5	не менее 4