



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени
Протокол 22.08.2020



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по
виду спорта
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 3 года

*Разработчик программы
инструктор-методист Цыратьева О.В.*

**г. Тюмень
2020 год**

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
РАЗДЕЛ 2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1	Цели и задачи программы.....	5
2.2	Режим учебно-ознакомительной работы.....	6
2.3	Методы и формы обучения.....	6
2.4	Планируемые результаты освоения программы.....	7
2.5	Организация учебно-ознакомительного процесса.....	8
РАЗДЕЛ 3.	ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	8
РАЗДЕЛ 4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	10
4.1	Организация учебных занятий.....	10
4.2	Учебно-тематический план.....	11
4.3	Примерное тематическое планирование учебных часов по настольному теннису.....	14
РАЗДЕЛ 5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	19
5.1	Характеристика избранного вида спорта «настольный теннис».....	19
5.2	Основные правила игры в настольный теннис.....	20
5.3	Основные понятия.....	21
5.4	Средства и методы учебного занятия.....	22
5.5	Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	25
5.6	Техническая подготовка.....	26
5.7	Восстановительные средства и мероприятия.....	28
5.8	Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «настольный теннис».....	28
5.9	Система контроля и зачетные требования.....	30
5.10	Материально техническое обеспечение программы.....	33
РАЗДЕЛ 6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
РАЗДЕЛ 7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	35

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

• Устав МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим учебную работу отделения настольного тенниса в МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени (далее - Учреждение). Программа рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

Настоящая дополнительная образовательная программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации и носит общеразвивающий характер физкультурно-спортивной направленности.

Основной вид деятельности данной программы – обучение. Этот вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков.

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами.

Происхождение настольного тенниса. Прообраз данной игры зародился еще в древних цивилизациях (Рим и Греция). Игры с мячом были очень

популярны в те времена. Однако предшественники настольного тенниса представляли собой игру вовсе не на столе, а на полу. Позднее мяч перекатывали между деревьями, а через некоторое время один из игроков предложил натянуть между ними сетку. В 1894 году Джеймс Гибс изобрел целлулоидные мячи, после этого обычное развлечение переросло в полноценную спортивную игру. Первые официальные игры прошли в Англии и в Индии в начале 1900-х годов, а в 1926 году в Берлине была собрана Международная федерация настольного тенниса. Она и стала зачинателем первых мировых соревнований. В 1950 году была создана Всесоюзная секция настольного тенниса.

Регулярные занятия настольным теннисом:

- **Улучшают зрение.** Постоянная фиксация взгляда на быстро двигающемся, то удаляющемся, то приближающемся мяче делает игру, по сути, одной большой зарядкой для глаз. Она в свою очередь хороша как для профилактики, так и для детей, уже имеющих слабую форму близорукости или дальнозоркости.
- **Тренируют реакцию.** Умение быстро реагировать — важнейшее в настольном теннисе. Вкупе с хорошей координацией и способностью концентрироваться это пригодится ребенку не только в настольном теннисе, но и в другом спорте, а также в повседневной жизни.
- **Укрепляют здоровье.** Как и любой спорт, настольный теннис положительно влияет на детский организм: улучшает иммунитет, развивает дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат, приводит мышцы в тонус и помогает снять стресс.
- **Развивают интеллект.** Исследования корейских ученых показали, что свыше 90% игроков в настольный теннис имеют высокий уровень интеллекта. Этот вид спорта тренирует не только силу и выносливость, но и мозг. Продумать и в считанные секунды изменить тактику, молниеносно решить, куда направить мяч, и предугадать стратегию противника — настольный теннис требует от игроков недюжинных умственных усилий, и на учебных занятиях ребенка учат не просто махать ракеткой, а решать непростые задачи.
- **Формируют характер и личность.** Настольный теннис воспитывает в маленьком спортсмене такие важные качества, как упорство, трудолюбие, целеустремленность, умение рисковать и принимать поражения.
- **Делают почерк лучше.** На первый взгляд может показаться, что между теннисом и каллиграфией никакой связи нет. На самом же деле она существует, причем довольно прямая: настольный теннис развивает мышцы кисти и мелкую моторику, что значительно улучшает почерк ребенка.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных

качеств личности.

Занятия в группах имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, детском саду. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в группы. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в группах ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Новизна программы в том, что она отличается от программ для спортивных школ, учитывает специфику дополнительного образования, охватывает большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным для детей, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

РАЗДЕЛ 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие психомоторных и физических качеств обучающихся посредством настольного тенниса с использованием здоровые сберегающих технологий.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания об истории спорта и истории развития настольного тенниса;
- учить понимать принципы построения занятия и восстановления.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие обучающихся;
- развивать способности к игре в настольный теннис;
- развивать умение наблюдать за техникой выполнения игровых элементов.

Воспитательные:

- воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;

- нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;
- воспитывать ответственность и дисциплинированность (через регулярное посещение и постоянную работу как на занятиях, так и вне их).

2.2 Режим учебно-ознакомительной работы

Категория обучающихся: программа адресована детям (мальчикам и девочкам) 8-18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности (до 20 человек) и не может быть менее 15 учащихся на учебную группу.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часа (через 45 минут после начала занятия 10 минутный перерыв).

Основными формами учебного занятия являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

Занятия проводятся на базах общеобразовательных школ или специализированных учебных залах учреждения с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Групповые теоретические занятия с учащимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых ознакомительных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Работа тренерско-преподавательского состава занимающихся с детьми оценивается:

- стабильностью состава учебных групп;
- уровнем освоения учащимися учебной программы;
- количеством занимающихся в группе (по максимальной).

2.3 Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод

кругового занятия).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использованы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод кругового занятия.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям (подводящие упражнения). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод кругового занятия предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

Объем программы:

Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Спортивно оздоровительный этап	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)
15	20	1-й год обучение	4	2
15	20	2-й год закрепление	6	3
15	20	3-й год совершенствование	6	3

Продолжительность реализации программы ограничивается 1 годом.

Режим занятий: 46 учебных недель, продолжительность каждого учебного занятия 2 часа с 10 минутным перерывом через 45 минут после начала занятия.

Форма обучения: очная

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

2.4 Планируемые результаты освоения программы:

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсменов;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- овладение основами техники настольного тенниса;
- трудолюбие; стойкий интерес к занятиям настольным теннисом.

Основные методы и способы оценки результатов:

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема контрольных нормативов по ОФП;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

2.5 Организация учебного процесса

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки.

Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

РАЗДЕЛ 3. ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Основным фактором, определяющим эффективность выполнения обучающимися поставленных задач, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической

нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек, занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного учебным занятием. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на

последующих занятиях.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Организация учебных занятий

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего периода освоения программы.

Основными формами ознакомительного процесса являются практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

В учебный план входят разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая и тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		1 –й год подготовки	2-й и 3-й год подготовки
1	Теоретическая подготовка	7	7
2	Общая физическая подготовка	71	92
3	Специальная физическая подготовка	22	48
	Избранный вид спорта:		
4	Техническая подготовка	69	90
5	Тактическая, психологическая подготовка	11	23
6	Контрольные испытания	4	4
7	Участие в соревнованиях	0	12
8	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности	184	276
9	Количество учебных недель	46	46
10	Количество занятий в неделю	2	3
11	Продолжительность 1 занятия	2 часа	2 часа
12	Количество занятий в 1 неделю	2	3

4.3 Примерное тематическое планирование учебных часов по настольному теннису

№ п/п	Наименование темы	Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 1-го года обучения			Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 2-го и 3-го года обучения		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Комплектование группы 1-2-3 го года обучения	1	1	-	1	1	-
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	0,2	0,2	-	0,2	0,2	-
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе	0,2	0,2	-	0,2	0,2	-
	- история развития настольного тенниса						

4	Значение здорового образа жизни	1	-	1	1	-	1	-
	- беседы о вреде наркоманий, токсикоманий, алкоголизма и курения	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	-
	безопасность поведения - залог сохранения здоровья	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	-
5	Общая физическая подготовка	71	71	92	-	92	-	92
6	Специальная физическая подготовка	22	22	48	-	48	-	48
7	Основы техники и тактики игры	6,6	6	12,6	0,6	6	0,6	12
	<i>Хват ракетки</i>	2,2	2	4,2	0,2	2	0,2	4
	<i>Игровая стойка у стола</i>	2,2	2	4,2	0,2	2	0,2	4

	<i>Перемещение у стола</i>	2,2	0,2	2	4,2	0,2	4
8	Набивание мяча на ракетке	13,3	0,3	13	13,3	0,3	13
	- одной стороной ракетки	4,1	0,1	4	4,1	0,1	4
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	4,1	0,1	4	4,1	0,1	4
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	5,1	0,1	5	5,1	0,1	5
9	Плоский удар (откидка)	16,4	0,4	16	20,4	0,4	20
	- слева	4,1	0,1	4	5,1	0,1	5
	- справа	4,1	0,1	4	5,1	0,1	5
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	4,1	0,1	4	5,1	0,1	5
	- “Треугольник” плоским ударом	4,1	0,1	4	5,1	0,1	5

10	Подзача	16,2	1,2	15	24,2	1,2	23
	- плоским ударом без вращений	4,3	0,3	4	5,3	0,3	5
	- с верхним вращением	4,3	0,3	4	6,3	0,3	6
	- с нижним вращением	4,3	0,3	4	6,3	0,3	6
	- прием подач плоским ударом, вазатом, качем	3,3	0,3	3	6,3	0,3	6
11	Накат	15,9	0,9	15	21,9	0,9	21
	- справа и слева по диагонали	5,3	0,3	5	7,3	0,3	7
	- справа и слева по прямой	5,3	0,3	5	7,3	0,3	7
	- "Треугольник" вазатом	5,3	0,3	5	7,3	0,3	7
12	Подрезка	12,9	0,9	12	21,9	0,9	21
	- справа и слева по диагонали	4,3	0,3	4	7,3	0,3	7

	- справа и слева по прямой	4,3	0,3	4	7,3	0,3	7
	- “Треугольник” качем	4,3	0,3	4	7,3	0,3	7
13	Правила игры	1,3	0,3	1	1,3	0,3	1
	- правила одиночных игр						
14	Участие в соревнованиях	-	-	-	12	-	12
15	Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы	4	-	4	4	-	4
16	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2
	Итого:	184	7	177	276	7	269

РАЗДЕЛ 5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

5.1 Характеристика избранного вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис (пинг-понг) - вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры - чемпионат мира и Олимпийские игры.

Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться, начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима». Больше 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» - когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Изначально для игры использовались ракетки с игровой плоскостью из гладкого дерева, то есть на ракетках не было покрытия. Затем стали применяться покрытия, изготовленные из пробки или подобных ей материалов.

Начиная с 1959 года губку стали использовать как подложку для пупырчатой резины, в результате чего игра осталась быстрой, но появилась возможность придавать мячу больше разнообразных вращений. По оценкам специалистов, это стало началом новой эры настольного тенниса, так как используемые в игре новые материалы привели к появлению абсолютно новой техники быстрой игры с неизвестными ранее атакующими ударами, сопровождаемыми сильным вращением. Комбинация губки и резины полностью изменила манеру игры и концепцию настольного тенниса. Одновременно это повлияло и на развитие техники удара. Игровые материалы (ракетка, мяч) продолжают изменяться и сегодня, и это неминуемо влияет на направление развития техники ударов и самой игры.

Основные даты в развитии настольного тенниса:

1921 год - создана первая национальная федерация настольного тенниса в Англии;

1926 год - создана Международная федерация настольного тенниса;

1926 год - в Лондоне прошел первый Чемпионат мира по настольному теннису.

1927 год - в СССР организованы показательные игры делегации английских рабочих.

1952 год - японский спортсмен Хиродзи Сато впервые применяет ракетку с резиновым (губчатым) покрытием и становится чемпионом мира.

1954 год - федерация настольного тенниса СССР вступает в Международную федерацию настольного тенниса.

1969 год - на чемпионате мира в Мюнхене спортсменки СССР выиграли две первые золотые медали - в женской паре (Зоя Руднова и Светлана Фёдорова-Гринберг) и в команде.

1975 год - на чемпионате мира в Калькутте спортсмены СССР выиграли свою третью золотую медаль - в смешанной паре (Станислав Гомозков и Татьяна Фердман-Кутергина).

1988 год - на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис становится олимпийским видом спорта.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех обитаемых континентах - 218 стран входят в ИТТФ. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживают около 4 миллиардов человек. Настольный теннис популярен и в Европе — на 2015 год 57 стран-участниц входят в Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ). Сегодня более 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах на всех континентах. Чемпионаты мира по настольному теннису превратились в огромные форумы, где одновременно выступают более 170 команд мужчин и женщин.

5.2 Основные правила игры в настольный теннис

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» - подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и находиться за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;

- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Возврат поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- его соперник не выполнил правильную подачу; его соперник не выполнил правильный возврат;
- после его подачи или возврата мяч до удара соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- его соперник мешает мячу;
- его соперник ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- его соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- его соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- его соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо-из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;
- как обусловлено правилом активизации игры.

5.3 Основные понятия

«Розыгрыш» - период времени, когда мяч находится в игре.

«Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка.

«Переигровка» - розыгрыш, результат которого не засчитан.

«Очко» - розыгрыш, результат которого засчитан.

«Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

«Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Инвентарь

Стол должен быть прямоугольным, длина 2,74 м ширина 1,525 м высота 76 см. Стол должен находиться в горизонтальном положении. Поверхность стола может быть сделана из любого материала, но должна быть однородной, и, если стандартный мяч для настольного тенниса опустить с высоты 30 см над столом, он должен отскочить на 23 см. Поверхность стола должна быть матовой, черной или темного цвета.

Края стола (шириной 2 см) должны быть белого цвета. Стол должен быть разделен на две равных половины вертикально стоящей сеткой.

Сетка крепится крепежами на расстоянии 15,25 см от боковой линии стола. Сетка должна возвышаться над столом на 15,25 см. Верхний край сетки шириной 15 мм должен быть белого цвета. Для игры парами каждая половина стола должна быть разделена на две равных половины белой линией шириной 3 мм.

Ракетка может иметь любой размер, форму, вес, но основание должно быть плоское и твердое. По крайней мере 85% толщины основания должна составлять древесина. Клейкий слой в пределах основания может быть укреплен волокнистым материалом типа углеродистого волокна, стекловолокна или прессованной бумаги, но не должен быть толще чем 7,5 % полной толщины или 0,35 мм.

Сторона ракетки, используемая для нанесения удара по мячу, должна быть закрыта либо пупырчатой резиной с пупырышками наружу и толщиной не более 2 мм со слоем клея, либо накладками типа "сэндвич" (sandwich) с пупырышками наружу или внутрь и толщиной не более 4 мм со слоем клея. Слой пупырчатой резины может быть синтетическим или натуральным с равномерно расположенными по всей площади пупырышками. Количество пупырышков должно быть не менее 10 и не более 50 на 1 см².

Мяч должен быть сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 мм до 40,50 мм) и массой 2,7 граммов (допустимая погрешность от 2,67 г. до 2,77 г.). Мяч должен быть сделан из целлулоида или подобного материала. Мяч должен быть матовым, белым или оранжевым.

5.4 Средства и методы учебного занятия

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства учебного занятия: основные упражнения (общеразвивающие и специальные упражнения) и вспомогательные (упражнения для игровой подготовки).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одном занятии 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин, количество серий в одном занятии 6-8.

Методы учебного занятия:

Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в учебное занятие

«сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

5.5 Общая физическая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес», «Борьба», «Гребля».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы. Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Беге максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и

ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батута) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние 2-3 м.

5.6 Техническая подготовка

На возрастном уровне спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Упражнения с мячом:

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

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

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, на

половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

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

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

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

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

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

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

Базовая тактика:

- Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

5.7 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебных занятий - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающегося, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения учебных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на оздоровительном этапе - рациональные занятия и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Восстановительные средства и мероприятия.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы на занятии в целом уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (легкий бег или ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

5.8 Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «настольный теннис»

Физическая подготовка

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. Упражнение выполняется в течение 30 секунд поочередно перепрыгивая скамейку слева и справа.

Прыжки через скакалку При выполнении упражнения необходимо держать скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направить к телу. Начиная каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все

подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока: отталкивание ногами поочередно.

Подтягивание на перекладине (для юношей).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек).

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество - правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5.9 Система контроля и зачетные требования

Требования к уровню подготовленности обучающихся

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

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

Время и сроки проведения испытаний:

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

Программа

контрольно-переводных испытаний

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода (отбора) в группы следующего года подготовки.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по физической подготовке.

Контрольно-переводные испытания		Девочки 8 лет			Мальчики 8 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11	7	10	17
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+1	+3	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135	110	120	140
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30	21	24	35

Контрольно-переводные испытания		Девочки 9-10 лет			Мальчики 9-10 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,2	5,6	6,2	6,0	5,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	13	10	13	22
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	130	140	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	36	27	32	42

Контрольно-переводные испытания		Девочки 11-12 лет			Мальчики 11-12 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,8	5,3	5,7	5,5	5,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	14	13	18	28
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+13	+3	+5	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	150	160	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40	32	36	46

Контрольно-переводные испытания		Девочки 13-15 лет			Мальчики 13-15 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4	5,0	5,3	5,1	4,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	20	24	36
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+8	+15	+4	+6	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	170	190	215
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	34	43	35	39	49

Контрольно-переводные испытания		Девушки 16-17 лет			Юноши 16-17 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,0	4,9	4,7	4,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	11	16	27	31	42
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+7	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	195	210	230
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	36	44	36	40	50

Контрольно-переводные испытания		Девушки 18 лет			Юноши 18 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	4,8	4,6	4,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	28	32	44
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	33	37	48

5.10 Материально техническое обеспечение программы

В образовательной деятельности широко используются здоровьесберегающие технологии. Наиболее эффективные методы обучения:

- на оздоровительном этапе - комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи обучения, воспитания и всестороннего физического развития:

На данном этапе обучения традиционные методы физических упражнений сочетаются с методами разъяснения и наглядности.

В технической подготовке комплексно используется как обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение по фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей и индивидуальной подготовленности обучающихся. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешной реализации образовательной программы необходим специальный, пригодный для данного возраста инвентарь и оборудование, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал со столами для игры в настольный теннис, при минимальных размерах игровой площадки 9х5 м.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, при этом воздушный поток не должен влиять на полет мяча. Пол в помещении должен иметь деревянное или специальное покрытие. Для занятий используется следующее оборудование:

- Ракетки (накладка справа - красная, слева - черная, обе гладкие) - 20 шт.
- Сетки - 5 шт.
- Столы
- Скакалки - 15 шт.
- Шведские стенки
- Канат - 2 шт.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Перекладины - 4 шт.
- Теннисные мячи - 6 шт.
- Шарик - 60 шт.

РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
2. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
3. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
4. Голенко В. А., Скородумовой А. П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2009.
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
6. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск, 1995,-18с.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
8. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.- М.,2000,-160с.

РАЗДЕЛ 7. ПРИЛОЖЕНИЯ
ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
на учебных занятиях по настольному теннис.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям настольным теннисом допускаются дети с 6-7 лет, имеющие медицинское заключение и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при:

- падении на твердом покрытие;
- игре неисправными ракетками;
- столкновении игроков;
- игре на плохо установленном столе;
- наличии посторонних предметов вблизи стола;

количество обучающихся не должно превышать: 20 человек

1.3. Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.

1.4. Занятия настольным теннисом проводятся на сухой площадке или сухом полу.

1.5. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо немедленно сообщить учителю.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (теннисных столов, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время занятия по свистку тренера все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

