

Департамент по спорту и молодежной политике
Администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №13 по настольному теннису»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы: с 7 лет

Срок реализации образовательной программы: - 9 лет
этап начальной подготовки - 2года
тренировочный этап (период базовой подготовки) - 2 года
тренировочный этап (период спортивной специализации) - 3 года
этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

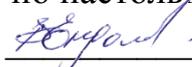
Разработчики программы:

Белова С.Н. –зам директора УР
МБУ ДО СДЮСШОР №13
по настольному теннису

Гусев В.В. –инструктор – методист
МБУ ДО СДЮСШОР №13
по настольному теннису

Принята
Педагогическим советом
МБУ ДО СДЮСШОР №13
по настольному теннису
Протокол № 10 от 28.08.2017 г.

Рецензенты программы:

начальник отдела
методической службы
ГБУ ДО ДЮЦ «Олимпиец»
 Л.В. Волохина
Заслуженный тренер России
по настольному теннису
 - В.Н. Ендролов

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СДЮСШОР №13
по настольному теннису
№12/2-ОД от 28.08.2017 г.

г. Нижний Новгород
2017 год



I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

В основу программы положена учебно-методическая документация: учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы. нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся, адаптированные к условиям деятельности СДЮСШОР №13.

Настольный теннис – (устаревшее название – пинг-понг)-спортивная игра на столе маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми накладками. В международной федерации настольного тенниса- ИТТФ (основана в 1926 году) на 1987г. в ней насчитывалось 124 страны. СССР ачислен в эту организацию с 1954 года. В настоящее время Международная федерация настольного тенниса насчитывает 215 федераций. Международная Федерация настольного тенниса - вторая по численности федерация в мире после волейбола. Чемпионаты Мира начались с 1926года, Европы – с 1958года.

В программе Олимпийских игр настольный теннис появился в 1988 году и мы гордимся тем, что воспитанник СДЮСШОР №13 Андрей Мазунов выступал на этой Олимпиаде. С тех пор спортсмены СДЮСШОР №13 завоевывали право участвовать на всех последующих Олимпийских Играх: Дмитрий Мазунов, Светлана Ганина, Ирина Котихина, Яна Носкова, Мария Долгих.

На Олимпийских Играх в Афинах в 2004 г. Дмитрий Мазунов – брат Андрея Мазунова занял почетное 4-е место.

Настольный теннис - спортивная игра, в которой два игрока перекидывают маленький мячик через сетку на противоположную сторону стола ракетками.

Игра проходит на столе длиной 2,74 метра и шириной 1,525 метра, высота стола - 76 см. Стол разделен на две части сеткой высотой 15,2 см. Для отбивания мяча используется деревянная ракетка, покрытая с двух сторон специальной резиной. Диаметр мяча – 40 мм, он должен быть окрашен в белый либо оранжевый цвет.Игра состоит из розыгрышей. Победителю каждого розыгрыша мяча присваивается одно очко. По международным правилам игра ведется до 11 очков. Мяч вводится в игру с подачи одного игрока, очередность определяется с помощью жребия. После подачи, мяч должен один раз коснуться стола на своей половине, а затем на половине соперника. Если мяч заденет сетку,

игрок должен повторить попытку. Во время подачи нельзя закрывать руку, в которой находится мяч, телом, одеждой или ракеткой.

Начисление очков.

Игроку начисляются очки в следующих случаях:

- При ошибке соперника на подаче;
- Если мяч дважды коснется стола на половине соперника;
- Мяч был отбит соперником до того, как коснулся стола.
- Свободная рука соперника коснулась стола или он не смог перебросить мяч через сетку.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Вырабатывает настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Данная программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по настольному теннису в МБУ ДО СДЮСШОР № 13.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта настольный теннис»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 241 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основными задачами реализации программы являются:

- обеспечить преемственность программ, реализуемых в школе, а также их синхронизацию между собой; обеспечить на их основе эффективную подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка спортсменов высокого уровня;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса;

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, которая представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Система предполагает рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основные изменения, определенные Федеральными государственными требованиями, касаются:

1. Направленности обучения на результат, который четко формулируется в разделе «Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы».
2. Определены **предметные области** игровых видов спорта, к которым относится настольный теннис:
 - Теория и методика физической культуры и спорта;

- Общая и специальная физическая подготовка;
 - Избранный вид спорта;
 - Развитие творческого мышления.
3. Необходимо учитывать особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе сочетание элементов искусства, науки и спорта.
 4. Рекомендуется делать акцент на развитие творческого мышления обучающихся.
 5. Делать акцент на увеличение соревновательной деятельности.
 6. Реализовать увеличенный объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений в предметных областях:

В области теории и методике физической культуры и спорта

- история развития вида спорта,
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта(правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения).

Общероссийские допинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Работа, которая проводится в школе по данному вопросу, отражена в локальном акте «Положение об антидопинговых мероприятиях в МБУ ДО СДЮСШОР №13»;

- основы спортивной подготовки,
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека,
- гигиенические знания, умения и навыки,
- режим дня, закаливание организма,
- основы спортивного питания,
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке,
- требования к технике безопасности для занятий настольным теннисом.

В области общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП):

- освоение комплексов физических упражнений,
- развитие основных физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом,
- укрепление здоровья,
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма,
- содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики настольного тенниса,
- повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, тренировочных и соревновательных нагрузок
- выполнение норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов и званий.

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления,
- выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи,
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе и в соревнованиях),
- нормирования часов самостоятельной работы обучающихся.

:

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в настольном теннисе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации подростков.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта – настольном теннисе.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- этап начальной подготовки (до 2-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) (до 2-х лет) проводится в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения;
- этап совершенствования спортивного мастерства проводится до 2-х лет в группах совершенствования спортивного мастерства

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Этап начальной подготовки	1-й год	12	14-16	25	6
	2-й год	10	12-14	20	8
Тренировочный этап	Период базовой подготовки	6	10-12	18	12
	Период спортивной специализации	6	8-10	14	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й год	1	6-8	12	24
	2-й год	1	6-8	12	24

Минимальный возраст зачисления на обучение, наполняемость групп, режимы учебно-тренировочной работы, требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в акад. часах)	Количество занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке при зачислении на обучение
Начальной подготовки	1	7	12	6	2	3	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП РТМ зачет по теории
	2	8	10	8	2	4	
Тренировочный	1-2	8-10	6	12	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, зачет по теории, требования 2ю, 1ю, III-I разрядов
	3-5	10-13	6	15	3	5	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-2	13-15	1	24	4	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, РТМ зачет по теории, требования выполнения кмс

Недельное и годовое количество академических часов и тренировок по этапам обучения

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-2 год	3-5 год	До года Свыше года
Количество академических часов в неделю	6	8	12	15	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	5	6
Общее количество часов в год	270	360	540	675	1080
Общее количество тренировок в год	135	180	270	225	270

Основные задачи этапа *начальной* подготовки;

- укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения различных физических упражнений в выбранном виде спорта;
- разносторонняя физическая подготовка;
- расширение функциональных возможностей организма;
- участие в массовых командных соревнованиях;
- гармоничное развитие личности;
- формирование мотивации к занятиям настольным теннисом.

Основные задачи *тренировочного* этапа.

1-2 года обучения (начальная специализация):

- укрепление здоровья;
- углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств;
- расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки;
- освоение объемов учебной и тренировочной нагрузок по видам подготовки,

предусмотренных программой по настольному теннису; приобретение соревновательного опыта.

3-5 годов обучения:

- освоение объемов учебной и тренировочной нагрузок по компонентам подготовки, предусмотренным программой;
- повышение и расширение физического и функционального потенциала средствами специальной физической подготовки;
- формирование эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности;
- расширение опыта соревновательной деятельности.

Зачисление, перевод учащихся на следующий год или этап обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальным актом «Положение о правилах приема, перевода и отчисления учащихся по дополнительным предпрофессиональным программам в МБУ ДО СДЮСШОР №13».

Комплектование учебных групп проводится ежегодно в августе-сентябре.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности

1.1 Цели и задачи

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по всем предметным областям: технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач**:

- содействие гармоническому физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

В СДЮСШОР также решаются следующие задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд города, области, округа, России, различных клубов;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы по настольному теннису;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек и правонарушений.

Программа имеет несколько подразделов – теоретический, практический, психологический, организационно-методический, восстановительный, воспитательный.

Практический подраздел представлен материалом по общей, специальной, технико-тактической подготовке. Программа снабжена таблицами контрольных нормативов по этапам подготовки, требованиями по судейско-инструкторской практике и выполнению разрядов и **нормативов ЕВСК**.

В содержание программы включена таблица режима работы по этапам подготовки. Годовой план рассчитан на 45 недели для групп начальной подготовки и тренировочных групп, включая часы, отведенные на учебно-тренировочные сборы, соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, индивидуальную работу по планам.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технико-тактической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в СДЮСШОР №13.

1.2. Планируемые результаты реализации программы

Результатом освоения Программы по настольному теннису является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.2.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

-- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

1.2.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм,

взаимопомощь).

1.2.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- развитие креативности обучающихся (творческого мышления);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

1.2.4. в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- выработка умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в соревнованиях).

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла. См. Локальный акт «О годичном цикле в МБУ ДО СДЮСШОР №13»
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 10 спортивных залах, имеющих 33 стола, размеры которых соответствуют требованиям Правил соревнований.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в СДЮСШОР № 13 ведется в соответствии с годовым учебным планом. Учебным планом предусматриваются

следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (далее – теория),
- общая и специальная физическая подготовка, в рамках избранного вида спорта
- избранный вид спорта - настольный теннис: технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика, развитие творческого мышления, промежуточная и итоговая аттестация учащихся, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха, выполнение домашних заданий, участие в учебно-тренировочных сборах.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка от 10 % до 15%;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30 %,
- избранный вид спорта не менее 45 %,
- развитие творческого мышления от 10%; до 15 %,
- самостоятельная работа обучающихся - до 10 %.

Ежегодно федерацией настольного тенниса Нижегородской области утверждается Единый календарный план городских и областных соревнований по настольному теннису. СДЮСШОР №13 активно участвует в разработке и проведении данных мероприятий.

Кроме этого, в учебный план надо включать, по - возможности, посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации; а также проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В содержание программы включена таблица режима работы по этапам подготовки. Годовой план рассчитан на 45 недель для групп начальной подготовки ,тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. непосредственно в условиях спортивной школы и 7 недель - в условиях оздоровительного лагеря, УТС и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха в каникулярный период.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Занятия в СДЮСШОР №13 по настольному теннису, рассчитаны на 9 лет работы с детьми и подростками .

**Годовой календарный учебный график на 2017-18уч.год
(регламентирование образовательного процесса СДЮСШОР №13)**

Сфера распространения образовательной деятельности	603093, г. Нижний Новгород, ул. Родионова,28		
Начало учебного года	1 сентября		
Окончание учебного года	Для групп НП, Т групп ,групп ССМ обучающимся по дополнительным общеобразовательным программам - физкультурно-спортивная направленность (предпрофессиональная программа)		31августа
Продолжительность учебного года	Для групп НП, Т групп, ГСС обучающимся по дополнительной предпрофессиональной программе		45 недель
Продолжительность учебной недели	7дней		
Режим занятий	По утвержденному расписанию		
Продолжительность занятий	45 минут (академический час)		
Сменность занятий	2смены		
Начало занятий	8-00		
Окончание занятий	20.00 Для обучающихся старше 16 лет-21-00час.		
Промежуточная и итоговая аттестация	В соответствии с графиком проведения аттестации обучающихся (май) Теоретическая подготовка (по билетам) – зачет; Общефизическая, Специальная физическая, избранный вид спорта (настольный теннис)-техничко-тактическая подготовка в форме сдачи контрольных нормативов (упражнений)		
Индивидуальный отбор	При наборе в СДЮСШОР № 13 в форме сдачи контрольных упражнений (сентябрь)		
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий СДЮСШОР№13		
Образовательная программа	дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: настольный теннис		
Этапы обучения	Начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Сроки обучения	2года	5лет	2 года

Нагрузка недельная (час. в неделю)	1год-6час 2год-8час.	1год-12час. 2год-12час 3год-15час. 4год-15час 5год- 15час	1год-24часа 2год-24часа
Продолжительность Тренировочного Занятия (максимальная)	2часа	3 часа	4часа
Тренировочный сбор	Летний период –не менее 14 дней		
Каникулы	Зимние – 7дней Летние-42дня (01.06-11.07)		
Самостоятельная работа	По индивидуальным планам Инструкторская и судейская практика вне учебного плана		
Медицинский контроль	Диспансеризация: октябрь 2017 года, апрель 2018 года для групп тренировочного этапа и групп спортивного совершенствования		
Педагогический совет	Не менее 4-х раз в год		
Родительские собрания в группах	Не менее 2-х раз в год		
"Праздничные дни	в соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса и Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2017 (18) году. Праздничные дни в 2017-18 году: 04 ноября 2017 года (среда) - День народного единства 01- 06 и 08 января 2018 года - Новогодние каникулы 07 января 2018 года - Рождество 23 февраля 2018 года (пятница) - День защитника Отечества 08 марта 2018 года (четверг) Международный женский день 01 мая 2018 года (вторник) - Праздник Весны и Труда 09 мая 2018 года (среда) - День Победы 12 июня 2018 года (вторник) - День России		
Соревнования	Открытый Всероссийский турнир -Первенство Восточно-Европейской Лиги настольного тенниса(12-16.08.2018г.) Участники 2003-2005г.р. и 2006г.р. и моложе (около 100 человек СДЮСШОР №13 будут принимать участие)		

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Перевод, отчисление и выпуск обучающихся - август.

Выполнение спортивных разрядов - в течение года.

Оценка контроля и уровня подготовки учащихся.

Осуществляется через следующие мероприятия:

- текущий контроль - осуществляется тренером-преподавателем регулярно на каждом учебно-тренировочном занятии;
- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки – зачет по теоретической подготовке и сдача контрольно-переводных нормативов (упражнений) по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств;
- итоговая аттестация учащихся по окончанию обучения.

Организация работы с педагогами: Педагогический совет, мастер - класс, семинары.

Организация работы с учащимися:

- тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими учащимися;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- спортивно-массовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Организация работы с родителями: индивидуальные консультации, родительские собрания, совместные мероприятия.

Режим работы:

- Административных работников - 40 часов в неделю (с 09.00 до 18.00, обед с 13.00 до 14.00)
- Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

Расписание тренировочных занятий прилагается

2.1 Учебный план

№ п/п	Предметные области	Этапы подготовки					
		НП (начальной подготовки)		Т (тренировочный)		ССМ (совершенствовансп ортивного мастерства)	Форма промежу- точной аттеста- ции
		1год 6час x45нед	2-й год 8час 8час.x45	1-2 год 12час 12час.x45.	3-5 год 15час 15час.x45н	1,2.год 24час 24часx45н	
1	Теория и методика физической культуры	27	36	55	69	108	
2	Общая и специальная Физическая подготовка	68	93	145	189	278	
3.	Избранный вид спорта	135	180	264	316	548	
4	Развитие творческого мышления	40	51	76	101	140	
6	Итого часов	270	360	540	675	1080	
	Подготовка в спортивном лагере, по индивидуальным планам в летний период, УТС	42	56	84	105	168	
	Всего часов	312	416	624	780	1248	

Учебный план рассчитан на 45 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 7 недель - в условиях оздоровительного лагеря, УТС и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха в каникулярный период.

Предметная область - Теория и методика физической культуры и спорта

№	Наименование и содержание темы	НП	НП	Т	Т	Т	Т	Т	ГСС	ГСС
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	История развития избранного вида спорта	3	3	5	5	6	6	6	5	5
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	5	5	6	6	6	5	5
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	3	5	5	6	6	6	6	6
4	Основы спортивной подготовки	2	3	5	5	7	7	7	7	7
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	3	4	5	5	7	7	7	12	12
6	Гигиенические знания, умения и навыки	3	4	6	6	7	8	8	15	15
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	4	6	6	7	7	7	15	15
8	Основы спортивного питания	2	4	6	6	8	8	8	15	15
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	4	6	6	8	8	8	14	14
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	3	5	5	6	6	6	13	13
11	Промежуточная аттестация	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Итого:	27	36	55	55	69	69	69	108	108

Предметная область - Общая и специальная физическая подготовка:

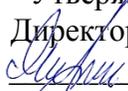
№	Наименование и содержание темы	НП	НП	Т	Т	Т	Т	Т	ГСС	ГСС
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Освоение комплексов физических упражнений	20	30	42	42	67	67	67	93	93
2	Развитие основных физических качеств	23	36	46	46	65	65	65	91	91
3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	21	23	53	53	53	53	53	90	90
4	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Итого:	68	93	145	145	189	189	189	278	278

Предметная область – Избранный вид спорта

№	Наименование и содержание темы	НП	НП	Т	Т	Т	Т	Т	ГСС	ГСС
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	50	55	64	64	86	86	86	148	148
2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15	30	70	70	75	75	75	150	150
3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	46	51	66	66	76	76	76	146	146
4	Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	20	40	60	60	75	75	75	100	100
5	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Итого:	135	180	264	264	316	316	316	548	548

Предметная область – развитие творческого мышления

№	Наименование и содержание темы	НП	НП	Т	Т	Т	Т	Т	ГСС	ГСС
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Развитие изобретательности и логического мышления	14	17	25	25	37	37	37	45	45
2	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	14	16	25	25	32	32	32	45	45
3	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	10	16	24	25	30	30	30	48	48
4	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Итого:	40	51	76	76	101	101	101	140	140

Утверждаю:
 Директор СДЮСШОР №13
 - А.К. Марусич
 28 августа 2017 г.

Календарный учебный график на 2017-2018 г.г.

Этап обучения	Год обучения	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
		1-7 сентября	8-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября - 5 октября	6-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября - 2 ноября	3, 5-10 ноября	11-17 ноября	18-24 ноября	25 ноября - 1 декабря	2-8 декабря	9-15 декабря	16-23 декабря	23-29 декабря	30-31 декабря 9-13 января	14-20 января	21-27 января	28 января - 3 февраля	4-10 февраля	11-17 февраля	18-22, 24 февраля	25 февраля - 3 марта	4-7, 8-11 марта	12-18 марта	19-25 марта	26 марта - 1 апреля	2-8 апреля	9-15 апреля	16-22 апреля	23-29 апреля	30 апреля, 2-7 мая	8,10-15 мая	16-22 мая	23-29 мая	30-31 мая-1,5 июня	6-11, 13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	6-12 июля	12-16, 24 августа	25-31 августа															
НП	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
НП	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8										
Т	1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12										
Т	2	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12										
Т	3	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15										
Т	4	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15										
Т	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15										
ССМ	1	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24										
ССМ	2	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24										

Праздники, каникулы, соревнования

4 ноября 2017 г.-День народного единства

1-8 января 2018 г.-Новогодние каникулы

23 февраля 2018 г.- День Защитника Отечества

8 марта 2018 г.- Международный женский день

1 мая 2018 г.- Международный день солидарности трудящихся

14-15 мая 2018 г.-промежуточная (итоговая) аттестация групп начальной подготовки

15-16 мая 2018 г.-промежуточная (итоговая) аттестация групп тренировочных и групп совершенствования спортивного мастерства

12 июня 2018 г.-День независимости России

12-16 августа 2018 г. Открытый Всероссийский турнир «Первенство Восточно-Европейской лиги настольного тенниса»

2. Навыки в других видах спорта,

способствующие повышению профессионального мастерства в настольном теннисе.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки в других видах спорта и подвижных играх: легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции. развивает выносливость, которая также способствует

Лыжная подготовка в зимний период – развитие выносливости.

Плавание – развитие выносливости.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол, волейбол и зимой – хоккей.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами учебно-тренировочных процесса в СДЮСШОР №13 являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, аттестация и медико-педагогический контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, иных общешкольных мероприятиях, инструкторская и судейская практика. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся текущее тестирование для оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выявления уровня спортивного мастерства - контрольные соревнования по настольному теннису.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивают:

- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых СДЮСШОР № 13 и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

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

Индивидуальная подготовка осуществляется в соответствии с локальным актом «Порядок обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы МБУ ДО СДЮСШОР №13.

Для повышения спортивного мастерства, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы (не менее 14 дней).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ШКОЛУ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и одновременно использование

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего - это направленность подготовки юных спортсменов на достижение высоких результатов. Главная цель школы олимпийского резерва - воспитание спортсменов высокого класса. Для этого необходимо сделать правильный отбор детей при приеме в группы начальной подготовки.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому важно, учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, которые необходимы для занятий настольным теннисом. квалификации.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*		*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. .

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Обучение двигательным действиям является важнейшим, сложным разделом работы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные задания. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Для учащихся групп спортивного совершенствования одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

3.1. Программный материал по теории и методике физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Изучение отдельных тем теоретической подготовки можно предлагать учащимся в качестве самостоятельной работы.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

1. История развития избранного вида спорта

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России и СДЮСШОР №13 на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Достижения спортсменов СДЮСШОР №13

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе .

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Антидопинговые правила.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта- (правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по избранному виду спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, присвоения разрядов и званий)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

4. Основы спортивной подготовки

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения, профилактика. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром... Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом

8. Основы спортивного питания

9. Требования к оборудованию, инвентарю и к спортивной тренировке

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

Общие требования безопасности

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом:

Перед началом занятий;

Во время занятий;

В аварийных ситуациях;

По окончании занятий

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма

3.1.1 Программный материал по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Установка на игру и разбор результатов

Спортивные соревнования

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом

Планирование и контроль подготовки

Профилактика травматизма в спорте

Основы техники игры и техническая подготовка

Физические качества и физическая подготовка

Спортивные соревнования

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

3.1.2 Программный материал по теоретической подготовке на тренировочном этапе

*Состояние и развитие настольного тенниса в России.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Гигиенические требования к занимающимся спортом
Общая характеристика спортивной подготовки
Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
Планирование и контроль подготовки
Профилактика травматизма в спорте
Основы техники игры и техническая подготовка
Основы тактики игры и тактическая подготовка
Физические качества и физическая подготовка
Спортивные соревнования
Понятия о допинге*

3.1.3 Программный материал по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

*Физическая культура и спорт в России
Состояние и развитие настольного тенниса в России.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Гигиенические требования к занимающимся спортом
Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом
Общая характеристика спортивной подготовки
Планирование и контроль подготовки
Профилактика травматизма в спорте
Основы техники игры и техническая подготовка
Основы тактики игры и тактическая подготовка
Физические качества и физическая подготовка
Установка на игру и разбор результатов
Физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис
Судейство соревнований.
Понятие о тренировочной нагрузке
Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма
Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры
Стиль игры и индивидуальные особенности соперника
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Антидопинговые мероприятия*

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

3.2.1 Общая и специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения для технической подготовки:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки 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, у приставленной к столу половинке 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, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- 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);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре 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 (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.
- На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе (период базовой подготовки)

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

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения).

Применение тренажеров, роботов.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений,

направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения для технической подготовки:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки 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, у приставленной к столу половинке 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, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- 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);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре стренером (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 (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.
- Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.
- Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.
- Изучение и практическое применение в соответствии с игровыми условиями способов передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
- Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.
- Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.
- Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.
- Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.
 - упражнения для всех групп мышц;
 - упражнения для повышения силы;
 - упражнения для повышения быстроты;
 - упражнения для повышения гибкости;
 - упражнения для повышения ловкости;
 - упражнения типа «полоса препятствий».
- Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.
- Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе спортивной специализации

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку

- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- перемещения в 3-х метровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях
- упражнения с набивными мячами разного веса, метание двумя, одной рукой в различных направлениях
- метание хваткой мяча на дальность и точность попадания в заданную цель
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойке) в простых условиях),
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой(отягощением), утяжеленными манжетами
- упражнения с амортизаторами с амортизаторами и резиновыми бантами с двигательной структурой упражнений, близкой к имитации удара по мячу
- бег скрестным шагом в различных направлениях
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

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

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

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями;

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Используются для целей общей физической подготовки занятия другими видами спорта – легкая атлетика, акробатика, спортивные игры, плавание и другие.

Задача этого этапа – повышение общей физической подготовленности, особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей. Совершенствование правильной хватки для выполнения сильных ударов справа и слева. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударных движений, перемещений у стола. Необходимо научить спортсмена выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения. Необходима работа с роботом, тренажером

Применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе спортивной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

3.2.3 Общая физическая и специальная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств

На этом этапе применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры,

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (легкая атлетика – бег, прыжки, акробатика).

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

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

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 3x10 метров; 5x15метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

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

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

- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне (к столу – от стола).
- Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.
- Тренировка передвижений шагами.
- Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.
- Тренировка передвижений с одной ноги на другую.
- Тренировка передвижений рывками.
- Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

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

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

3.3. Избранный вид спорта

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

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

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
 - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
 - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
3. 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;
4. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
5. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
6. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

7. 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.

8. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на 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 (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.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

Сдать нормативы по избранному виду спорта.

Принять участие в школьных соревнованиях.

Приять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в

соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная поддача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная поддача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная поддача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

3.3.1 Избранный вид спорта на этапе начальной подготовки

Игра на столе с тренером (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.

3.3.2. Избранный вид спорта на тренировочном этапе базовой специализации

1. Атакующий удар справа. Овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающим серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой,

диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

11. Научиться владеть двумя и более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов.

3.3.3 Избранный вид спорта на тренировочном этапе спортивной специализации

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

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

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

Составление индивидуальных планов подготовки.

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

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

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

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

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

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

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

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

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

Прием подач противника накато́м.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

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

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

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

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

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

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

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану СДЮСШОР №13.

3.3.4 Избранный вид спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Повторение материала предыдущего года обучения.

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

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

Составление индивидуальных планов подготовки.

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

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

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

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

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

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

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

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

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

Прием подач противника накатом.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

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

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

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

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

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

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

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану СДЮСШОР №13.

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

3.4 Развитие творческого мышления

3.4.1 Развитие творческого мышления на этапе начальной подготовки

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности у детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

- не сдерживать инициативы детей;

не делать за них то, что они могут сделать или могут научиться делать самостоятельно, не спешить с вынесением оценочных суждений.

Прежде всего, у детей на этом этапе подготовки творчество оказывается вплетенным в игровую деятельность. Их объединяет процесс развлечения, получения удовольствия: для ребенка важнее сам процесс игры, движения. Организация учебно-воспитательного процесса в целом должна способствовать напряжению творческих способностей ребенка, постоянно поддерживать интерес к деятельности при сохранении положительного эмоционального фона, обеспечивать активность и самостоятельность, а также эффективное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Подвижные игры и упражнения с элементами настольного тенниса занимают важное место в методике развития творческого мышления обучающихся средствами избранного вида спорта. Прежде всего, это игры, где обучающиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. При этом правила игр не должны быть стереотипными на протяжении всего периода обучения – тренер-преподаватель совместно с детьми периодически их изменяет. Обучающиеся могут сами комбинировать упражнения,

придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются:

- подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами; - спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется подключить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

3.4.2 Развитие творческого мышления на тренировочном этапе Базовой специализации

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются упражнения предыдущего этапа подготовки. Кроме того для решения поставленной задачи используются:

\ задания на технику – предсказуемые;
задание на реакцию – полупредсказуемые;
интеллектуальные задания – непредсказуемые;

\ игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);

подачи в различных направлениях;

игра с левшой;

игра на реакцию в другой зоне;

упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Кроме того рекомендуется использовать для решения этих задач:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий,
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;
- моделирование предстоящих соревнований;
- просмотр соревнований.

3.4.3 Развитие творческого мышления на тренировочном этапе спортивной специализации

Для развития творческого мышления на данном этапе применяется комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки. Кроме того рекомендуется использовать для решения этих задач:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;

- моделирование предстоящих соревнований;
- просмотр соревнований.

3.4.4 Развитие творческого мышления на этапе спортивного совершенствования

Для развития творческого мышления на данном этапе применяется комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки. Для решения этих задач рекомендуется использовать:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.); в условиях дефицита времени;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятия самостоятельных решение в условиях дефицита времени;
- анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;
- моделирование предстоящих соревнований;
- просмотр соревнований.

3.5. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность это участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Она учитывается при планировании нагрузок в годичном цикле тренировок. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских, школьных и т.п.) соревнований.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида настольный теннис;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города и Нижегородской области.

СДЮСШОР №13 традиционно проводит для всей страны 6 раз в год

Всероссийский турнир по настольному теннису «Надежды России» по разным возрастам – сентябрь-май;

Проводит и принимает участие в спортивных мероприятиях, которые входят в Единый календарный план международных, всероссийских и региональных соревнований.

Всероссийский юношеский турнир по настольному теннису март-апрель;

Первенство Приволжского Федерального по настольному теннису округа по возрастам – январь-апрель;

ТОП сильнейших спортсменов России по настольному теннису по возрастам – сентябрь-октябрь;

Всероссийский турнир по настольному теннису «Казанская ракетка» - по возрастам – октябрь-ноябрь;

Первенство СДЮСШОР №13 по настольному теннису - сентябрь-май;

Областные и школьные турниры по настольному теннису, посвященные памятным и праздничным датам.

3.6 Система контроля, зачетные требования Методические указания по организации текущего контроля

Промежуточная и итоговая аттестация в СДЮСШОР №13 проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестацией, порядке и проведении текущего контроля успеваемости обучающихся МБУ ДО СДЮСШОР №13 по настольному теннису..

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки). Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях. Промежуточную аттестацию проходят все обучающиеся СДЮСШОР № 13.

В СДЮСШОР устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области:

- теория и методика избранного вида спорта — тестирование по билетам;
- общая физическая и специальная подготовка - сдача контрольных нормативов (упражнений);
- избранный вид спорта (техническая подготовка) - сдача контрольных нормативов (упражнений);
- развитие творческого мышления.

Итоговая аттестация обучающихся СДЮСШОР №13 проводится по окончании курса обучения Программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной образовательной программы по избранному виду спорта.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках учебного года на всех этапах обучения.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

- По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается СДЮСШОР.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией СДЮСШОР, ежегодно утверждаемой приказом директора СДЮСШОР.

3.6.1. Требования к технике безопасности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной то перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, 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, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещений должны быть темного цвета.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по настольному теннису играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по настольному теннису должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятия обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила соблюдения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надёжность установки и крепления столов.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи столов не должно быть посторонних лиц.
2. Строго соблюдать игровую дисциплину.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.7. Медицинский контроль

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

3.7.1 Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков и привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- определение переносимости нагрузок;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- текущее обследование 1 раз в год врачом СДЮСШОР №13.

3.7.2 Тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- определение состояния здоровья;
- выявление всех отклонений от нормы;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма медико-биологического контроля:

- углубленное медико-биологическое обследование 1 раз в течение учебного года по программе полной диспансеризации в областном врачебно-физкультурном диспансере (спортсмены не ниже 1 спортивного разряда, а также спортсмены 2 и 3 спортивных разрядов, выезжающие на соревнования за пределы города и области).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития, биологического и функционального созревания организма; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога. В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у других специалистов.

- текущее обследование в течение учебного года по окончании подготовительного и соревновательного периодов;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

3.7.3. Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных способностей, этапа подготовки.

3.7.3.1 Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

3.7.3.2 Тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические средства – режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировки, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углубленной специализации привлекаются психологи;
- медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия (все виды массажа, русская парная баня и сауна).

период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

3.8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для реализации Программы в СДЮСШОР №13 учтены требования Федеральных стандартов к материально-технической базе СДЮСШОР №13 по настольному теннису.

Имеются:

Тренировочные спортивные залы- 10;

«Робот» - 3;

Раздевалки 2 ;

Душевые – 3;

Оборудование

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий настольным теннисом в СДЮСШОР №13

№ пп	наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	комплект	41
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	102
3	Мячи для настольного тенниса	штук	1500
4	Мяч набивной (медицинбол) весом От 1 до 5 кг	штук	5
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10кг	комплект	2
6	Стенка гимнастическая	штук	3
7	Сетка для настольного тенниса	штук	41
8	Бортики	штук	180

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для текущего контроля

4.1 НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Методика выполнения некоторых нормативов по избранному виду спорта

- **прыжок в длину с места** - принимается в спортивном зале: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **подъем из положения лежа в исходное положение** – сед с фиксацией ног.- принимается в спортивном зале с использованием коврика. Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются

-**челночный бег 3 x 10м, 5 x 15м**

с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша

Данный норматив может приниматься в спортивном зале длиной не менее 10 (15) метров. на стадионе,

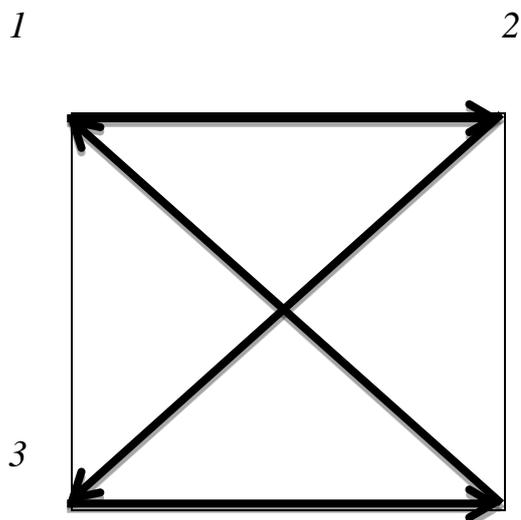
- **Передвижение приставными шагами (перемещение) по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);**

Данный норматив может приниматься в спортивном зале

- **перемещение по «восьмерке»:**

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8.

Длина сторон квадрата 3 м. Углы квадрата обозначаются стульями. Схема выполнения теста «Перемещение по восьмерке»:



Спортсмен начинает упражнение из точки 1. Необходимо фиксировать перемещение в каждой из точек касанием игровой рукой стула. Упражнение выполняется в течении 45 сек. Считается количество касаний рукой стульев

- Прыжки со скакалкой за 45 сек.;

- Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

- Бег боком вокруг стола:

выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки 2 раза, т. е. четыре круга; Можно бегать вокруг стола 3, 4 раза в каждую сторону.

-Отжимание в упоре от стола (скамейки, пола): исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту;

-Прыжки боком через гимнастическую скамейку: прыжки выполняет боком через гимнастическую скамейку. Считается кол-во раз за 30 секунд

4.2 Контрольные нормативы по избранному виду спорта *Таблица № 1*

Наименование технического приема	Кол-во ударов /	оценка
Группы начальной подготовки до года обучения		
1. Упражнение с мячом и ракеткой – набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно	50 и больше	5
	40-49	4
	30-39	3
	29 и меньше	2
2. Откидка слева	20 и больше	5
	15-19	4
	10-14	3
	13 и меньше	2
3. Сочетание откидок справа и слева	15 и больше	5
	12-14	4
	9-11	3
	8 и меньше	2
4. подача справа (в серии из 10 подач по диагонали)	10 и больше	5
	7-9	4
5. подача слева (в серии из 10 подач по диагонали)	5-6	3
	4 и меньше	2
Группы начальной подготовки свыше года обучения		
1. Накат справа по диагонали	25 и больше	5
	20-24	4
	11-19	3
	10 и меньше	2
2. Накат слева по диагонали	25 и больше	5
	20-24	4
	11-19	3
	10 и меньше	2
3. Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и больше	5
	15-19	4
	11-14	3
	10 и меньше	2
4. Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и больше	5
	15-19	4
	11-14	3
	10 и меньше	2
5. Подрезка слева налево	15 и больше	5
	12-14	4
	10-11	3
	10 и меньше	2
6. Подрезка справа направо	12и больше	5
	9-11	4
	6-10	3

	5 и меньше	2
7. Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	10 и больше	5
	7-9	4
	6-8	3
	Меньше 5	2
тренировочные группы до двух лет обучения		
1. Накат справа по диагонали 2. Накат слева по диагонали	35 и больше	5
	30-34	4
	25-29	3
	24 и меньше	2
3. Накат справа и слева в правый угол 4. Накат справа и слева в левый угол	30 и более	5
	25-29	4
	20-24	3
	19 и меньше	2
5. Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали) 6. Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой)	30 и больше	5
	25-29	4
	20-24	3
	19 и меньше	2
7. Подрезка справа по диагонали 8. Подрезка слева по диагонали	35 и больше	5
	29-34	4
	25-29	3
	24 и меньше	2
9. Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	15 и больше	5
	10-14	4
	5-9	3
	8 и меньше	2
10. Подача с верхним вращением (в серии из 10 подач) 11. Подача с нижним вращением (в серии из 10 подач) 12. Короткая подача справа (в серии из 10 подач) 13. Короткая подача слева (в серии из 10 подач)	9 -10	5
	7-8	4
	5-6	3
	4 и меньше	2
тренировочные группы свыше двух лет обучения		
1. Накат справа по диагонали 2. Накат слева по диагонали	55 и больше	5
	50-54	4
	45-49	3
	44 и меньше	2
3. Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали) 4. Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой)	35 и больше	5
	29-34	4
	24-28	3
	23 и меньше	2
5. Топ-спин справа (слева) с подрезки		

5. Топ-спин справа с подрезки 6. Топ-спин слева с подрезки	6 и больше	5
	4-5	4
	2-3	3
	1	2
7. Топ-спин справа с подставки	7 и больше	5
	5-6	4
	2-4	3
	1	2
8. Поддача с верхнебоковым и нижнебоковым вращением (в серии из 10 подач) 9. Короткая поддача справа (в серии из 10 подач) 10. Короткая поддача слева (в серии из 10 подач) 11. Короткая поддача справа (в серии из 10 подач) 12. Короткая поддача слева (в серии из 10 подач)	10-8	5
	5-7	4
	3-6	3
	1-2	2

4.3 НОРМАТИВЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (см. Таблица 2)

4.4 ТЕСТИРОВАНИЕ КРЕАТИВНОСТИ (РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ТЕННИСИСТОВ)

Группы начальной подготовки

Задание №1

1. Подбросить теннисный мяч одной рукой от линии талии до линии выше уровня головы на 10 см, сделать хлопок и поймать мяч двумя руками:

Требования: из 15 бросков:

8 раз – удовлетворительно (3);

12 раз – хорошо (4);

15 раз – отлично (5).

Задание №2

2. Набивание мяча на ракетке с разным уровнем подбрасывания мяча и ловли.

Требования из 15 бросков: поймать мяч на ракетку :

8 раз – удовлетворительно (3);

12 раз – хорошо (4);

15 раз – отлично (5).

Задание №3

3. Перекидывание теннисного мяча ракеткой друг другу с усложнением.

Перекидывание теннисного мяча ракеткой друг другу, на 3-4-й бросок развернуть корпус на 360 градусов, при повороте поймать мяч на ракетку:

5 раз – удовлетворительно (3);
8 раз - хорошо (4);
12 раз - отлично (5).

Тренировочные группы

Задание №1.

Положить на каждую половину стола по 2 цветных бумажных квадрата 10x10см. Подающий игрок должен попасть в цветной квадрат .

Требования из 10 бросков: попасть в цветной квадрат:

3 раза – удовлетворительно (3);
5 раз –удовлетворительно(4);
7 раз - отлично (5).

Задание №2.

Положить на одну половину стола 1 ракетку.

Спортсмен бросает теннисный мяч с одной половины стола на другую, целясь в ракетку.

Требования: из 10 ударов ракеткой попасть в лежащую ракетку:

3 раза – удовлетворительно (3);
5 раз –удовлетворительно(4);
7 раз - отлично (5).

3. Перекидывание теннисного мяча ракеткой друг другу с усложнением.

Перекидывание теннисного мяча ракеткой друг другу, на 3-4-й бросок развернуть корпус на 360 градусов, при повороте поймать мяч на ракетку:

7 раз - – удовлетворительно (3);
10 раз - хорошо (4);
15 раз - отлично (5).

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Тестирование по теории и методике избранного вида спорта

1. История развития избранного вида спорта

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России и СДЮСШОР №13 на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Достижения спортсменов СДЮСШОР №13

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе .

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Антидопинговые правила.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта-

(правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по избранному виду спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, присвоения разрядов и званий

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

4. Основы спортивной подготовки

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды

проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения, профилактика. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром... Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом

8. Основы спортивного питания

9. Требования к оборудованию, инвентарю и к спортивной тренировке

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

Общие требования безопасности

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом:

Перед началом занятий;

Во время занятий;

В аварийных ситуациях;

По окончании занятий

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма

2. Упражнения по общей и специальной физической подготовке

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

1. Бег 30 метров;
2. Прыжок в длину с места;
3. Перемещение по «восьмерке» 45 сек.
4. Прыжки со скакалкой 45сек.

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

1. Челночный бег 3x10м
2. Прыжок в длину с места.
3. Перемещение по «восьмерке» 45сек

4. Прыжки со скакалкой 45сек

Для тренировочных групп до 2-х лет обучения (период базовой подготовки):

1. Перемещение по «восьмерке» 45сек.;
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег вокруг стола
4. Бег 60 м

Для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (этап спортивной специализации):

1. Прыжок в длину с места.
2. Перемещение по «восьмерке» 45сек
3. Прыжки со скакалкой
4. Сгибание и разгибание рук от стола.

Для групп совершенствования спортивного мастерства :

1. Прыжок в длину с места.
2. Перемещение по «восьмерке» 45сек
3. Прыжки со скакалкой
4. Сгибание и разгибание рук от стола.

3. Упражнения по избранному виду спорта:

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

1. Набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно 50сек.
2. Сочетание «откидок» слева и справа попеременно (10 и больше);
3. «Подачи» слева и справа (5 из 10).

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

1. Сочетание «накатов» справа и слева по диагонали в один угол
2. «Подрезка» слева и справа - 10 и более
3. «Подачи» слева и справа – (5 из 10)

Для тренировочных групп до 2-х лет обучения (период базовой подготовки):

1. . Сочетание «накатов» справа и слева в один угол (24 и более)
2. «Подрезка» слева и справа по диагонали - 29 и более
3. «Подачи» слева и справа с нижним вращением (7 из 10).

Для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (этап спортивной специализации):

1. «накат» слева и справа по «восьмерке» (34 и более);
2. «Топ-спин» справа с подрезки (5 и более);
3. Подача с «верхнебоковым» и «нижнебоковым» вращением (6 из 10 подач)

3. Упражнения по развитию творческого мышления

1. **Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:** (задание №1- Подбрасывать мяч для настольного тенниса одной рукой от линии талии до

линии выше уровня головы на 10см. Сделать хлопок и поймать мяч двумя руками (8 из 15 бросков).

2. **Для групп начальной подготовки 2-го года обучения:** : (задание №2-Набивание мяча на ракетке с разным уровнем подбрасывания мяча и ловли)

3 . **Для тренировочных групп до 2-х лет обучения** (период базовой подготовки). (задание №1) – Подающий игрок должен попасть в цветной квадрат на стороне противника (5 раз из 10 ударов).

4 . **Для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (этап спортивной специализации):**

Задание №3 – Перекидывание мяча для настольного тенниса ракеткой друг другу, на 3-й, 4-й броски развернуть корпус на 360 градусов, при повороте развернуть мяч на ракетку (7 из 15).

5. **Для групп совершенствования спортивного мастерства:**

Задание №4 – Перекидывание мяча для настольного тенниса ракеткой друг другу, на 3-й, 4-й броски развернуть корпус на 360 градусов, при повороте развернуть мяч на ракетку (12 из 15).

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

№ П / П	Наименование упражнений	Контрольные нормативы для мальчиков таблица 3																	
		7-8лет Оценки			9-10лет Оценки			11-12лет Оценки			13-14лет Оценки			15-16лет Оценки			17лет Оценки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Перемещение по «восьмерке» 45 сек	22	21	20	25	24	23	27	26	25	29	28	27	31	30	29	32	31	30
2	Бег вокруг стола 30сек	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
3	Подъем в сед из и.п. лежа(1 мин)	17	16	15	23	22	21	30	29	28	37	36	35	44	43	42	50	49	48
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	67	66	65	78	77	76	97	96	95	117	116	115	130	129	128	137	136	135
5	Прыжок в длину с места(2 попытки)	105	104	103	116	115	114	156	155	154	173	172	171	194	193	192	218	217	216
6	Сгибание, разгибание рук в упоре из и.п. лежа	8	7	6	10	9	8	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
7	Бег 60 м с высокого старта	13.6	13,7	13.8	11.7	11.8	11.9	10.7	10.8	10.9	10.0	10.1	10.2	9.4	9.5	9.6	9.2	9.3	9.4
8	Бег 30 м с высокого старта	7.0	7.1	7.2	6.2	6.3	6.4	6.0	6.1	6.2	5.4	5.5	5.6	5.1	5.2	5.3	4.9	4.95	5.0
9	«Челночный» бег 3x10 м	10.58	10.59	10.6	9.58	9.59	10.0	9.38	9.39	9.4	8.58	8.59	9.0	8.58	8.59	8.6	8.38	8.39	8.4

10	Сгибание и разгибание рук от стола (для ГНП) 1мин	8	7	6	10	9	8	12	11	10	14	13	12	15	14	13	17	16	15
№ П / П	Наименование упражнений	Контрольные нормативы для девочек																	
		Таблица 3																	
		7-8лет Оценки			9-10лет Оценки			11-12лет Оценки			13-14лет Оценки			15-16лет Оценки			17лет Оценки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Перемещение по «восьмерке» 45 с	21	20	19	24	23	22	26	25	24	28	27	26	30	29	28	31	30	29
2	Бег вокруг стола 30 с	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
3	Подъем в сед из и.п. Лежа(1 мин)	17	16	15	23	22	21	30	29	28	37	36	35	44	43	42	50	49	48
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	67	66	65	78	77	76	97	96	95	117	116	115	130	129	128	137	136	135
5	Прыжок в длину с места(2 попытки)	103	103	102	116	115	114	139	138	137	158	157	156	183	182	181	192	291	190
6	Сгибание, разгибание рук в упоре из и.п. лежа	7	6	5	9	8	7	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11
7	Бег 60 м с высокого старта	13.8	13,9	14.0	12.8	12.9	13.0	11.2	11.3	11.4	10.4	10.5	10.6	9.6	9.7	9.8	9.4	9.5	9.6
8	Бег 30 м с высокого старта	7.0	7.1	7.2	6.4	6.5	6.6	6.2	6.3	6.4	5.6	5.7	5.8	5.1	5.2	5.3	4.9	5.0	5.1
9	«Челночный» бег 3x10 м	10.6	10.7	10.8	9.9	10.0	10.1	9.8	9.9	10.0	9.6	9.7	9.8	8.8	8.59	9.0	8.6	8.7	8.8
10	Сгибание и разгибание рук от стола (для ГНП) 1мин	8	7	6	9	8	7	6	10	9	7	11	10	8	12	11	9	13	12

5.Перечень информационного обеспечения

1	Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.:ФиС, 1979.
2	Барчукова Г.В. Настольный теннис. Программа/Г.В.Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – М.: Издательство «Советский спорт», 2004.
3	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений/Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.:Издательский центр «Академия», 2006.
4	Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М. Вартанян, В.В. Команов. – М.: ОАО «Авангард», 2010.
5	Вартанян М. Бесконечный полет теннисного шарика / М.Вартанян. – Магнитогорск.: Магнитогорский дом печати, 2008.
6	Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.
7	Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А. Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 1994.
8	Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика /– М.: Информпечать, 2014.
9	Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие – М.: Издательство «Советский спорт», 2014.
10	Сборник докладов и методических материалов к Учебно-методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Б.Л. Анисимова, В.В. Команов, Л.Ю. Родичкина, И.А. Рубцов – М., 2013.
11	Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов № 1 /Федерация настольного тенниса России/ Авторы составители С.В. Астахов, Г.В. Барчукова – М., 2011.
12	Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России Автор-составитель С.В. Астахов, Общая редакция Г.В. Барчуковой – М., 2011.
13	Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М: Издательств «Просвещение», 1977.
14	Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. М.,1999 г.
15	Настольный теннис. Правила соревнований. М., 2002 г.
16	Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
17	Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006.
18	Богущас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвещение», 1987
5.1	Интернет ресурсы
1	Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
2	Министерство спорта (www.minsport.gov.ru) Антидопинговое обеспечение.
5.2	Видеоресурсы
1	Основные упражнения по настольному теннису
2	Физическая подготовка спортсменов настольного тенниса
3	Упражнения с большим количеством мячей

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1	Титульный лист	1
I	Пояснительная записка	2
1.1.	Цели и задачи программы	8
1.2.	Планируемые результаты реализации программы	9
II	Учебный план	11
2.1.	Годовой учебный план	15
	Предметная область-теория и методика физической культуры и спорта	16
	Предметная область-общая и специальная физическая подготовка	17
	Предметная область- Избранный вид спорта	18
	Предметная область – развитие творческого мышления	19
	Календарный учебный график на 2017-18уч.год	20
2.2	Навыки в других видах спорта	22
III	Методическая часть	23
3.1	Программный материал по теории и методике физической культуры и спорта	25
3.1.1	Программный материал по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки	27
3.1.2	Программный материал по теоретической подготовке на тренировочном этапе	28
3.1.3	Программный материал по теоретической подготовке на этапе спортивного совершенствования	28
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	28
3.2.1	Общая и специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки	28
3.2.2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе(период базовой специализации)	31
	Общая физическая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе спортивной специализации	33
3.2.3	Общая физическая и специальная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	35
3.3.	Избранный вид спорта	37
3.3.1.	Избранный вид спорта на этапе начальной подготовки	40
3.3.2	Избранный вид спорта на тренировочном этапе базовой специализации	40
3.3.3	Избранный вид спорта на тренировочном этапе спортивной специализации	41
3.3.4	Избранный вид спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	42
3.4	Развитие творческого мышления	43
3.4.1	Развитие творческого мышления на этапе начальной подготовки	43
3.4.2	Развитие творческого мышления на тренировочном этапе базовой специализации	44
3.4.3	Развитие творческого мышления на тренировочном этапе спортивной специализации	44
3.4.3	Развитие творческого мышления на этапе совершенствования спортивного мастерства	45
3.5	Соревновательная деятельность	45
3.6	Система контроля, зачетные требования. Методические указания по организации текущего контроля	46
3.6.1	Требования к технике безопасности	47
3.7	Медицинский контроль	49

3.7.1	Группы начальной подготовки	49
3.7.2	Группы начальной подготовки	49
3.7.3	Восстановительные средства и мероприятия	49
3.7.3.1	Этап начальной подготовки	50
3.7.3.2	Тренировочный этап	50
3.8.	Материально-техническая база	51
IV	Система контроля и зачетные требования для текущего контроля	52
4.1	Методические указания по организации текущего контроля	52
4.1	Иду спорта	54
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (текущего контроля)	52
4.2.	Нормативы по избранному виду спорта Табл. №2	56
4.3	Нормативы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации	58
4.3	Перечень информационного обеспечения	64
5.1	Перечень интернет ресурсов	64
5.2	Перечень видео ресурсов	64
	Содержание	65