МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУДО СДЮСШОР № 6
протокол от28.08.2015г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СДЮСШОР № 6
_____ Николин М.В.

приказ от 28.08.2015 г. № 51/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В области физической культуры и спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Разработчики:
Марченко Е.Ю. тренер-преподаватель по настольному теннису
Макаров С.Л. тренер-преподаватель по настольному теннису

Срок реализации программы 1 год
Год разработки программы – 2015.

Содержание программы

1. Пояснительная записка…….3 стр.

2. Учебный план……5 стр.

3. Методическая часть……...9 стр.

4. Система контроля и зачетные требования……..12 стр.

5. Перечень информационного обеспечения……..16 стр.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для СДЮСШОР № 6 г. Смоленска по настольному теннису составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ. На основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В., Москва, 2004, нормативных документов Министерства образования РФ и Минспорта РФ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей СДЮСШОР № 6 и является основным документом тренировочной и воспитательной работы

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающий принцип:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года который, нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет	Наполняемость (человек)		Максимальное количество учебных часов в неделю
				мин	макс	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7	17	15	30	6

1.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта настольный теннис.

Разделы подготовки	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая, теоретическая, психологическая	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика
%	26-34	17-23	31-39	9-11	4-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис в группе спортивно-оздоровительного этапа

Виды соревнований	Контрольные	Отборочные	Основные	Кол-во встреч
Кол-во	2	-	2	20

I I. Учебный план
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№	Тема занятий	Год обучения
		Весь период
1.	**Теоретическая подготовка**	
1.1.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека	2
1.2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2
1.3.	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	2
1.4.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
1.5.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная форма спортсмена.	-
1.6.	Самостоятельные занятия дома и их значение	2
1.7.	Краткие сведения о технике настольного тенниса	-
	ИТОГО	10
2.	**Практическая подготовка**	
2.1.	Общая физическая подготовка	75
2.2.	Специальная физическая подготовка	60
2.3	Техническая подготовка	65
2.4	Тактическая подготовка	
2.5	Игровая подготовка	23
2.6	Контрольные испытания и соревнования	14
2.7	Медико-биологический контроль	4
	ИТОГО	266
	ВСЕГО	**276**

Календарно-тематический план по настольному теннису в группах спортивно-оздоровительного этапа

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	4	6	4	8	8	6	8	8	6	12	5		77
Специальная физическая	6	6	4	6	6	4	8	5	4	6	4		59
Техническая	8	8	6	8	6	6	4	6	4	6	3		65
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2		23
Игровая	2	2	3	2	2	3	2	3	3		2		24
Соревнования	2	-	3	-	-	3	-	-	2	-	-		10
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-		6
Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинское обследование	–	2	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	4
Всего ч.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

Учебная программа для групп спортивно-оздоровительного этапа

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

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

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 3. Планирование и контроль спортивной подготовки. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 65 часов
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

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

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

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

6. Игровая подготовка.
Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

3. Методическая часть

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

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств *у* юных спортсменов**.** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для

достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков

Спортивная тренировка включает: физическую подготовку (общую и специальную); техническую подготовку; тактическую подготовку; психологическую подготовку; морально-волевую подготовку.

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

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

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

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что

может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

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

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

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по настольному теннису необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок.
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;

Требования охраны труда перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую месту тренировки (улица, зал).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования. Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий.

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивного учреждения,
- при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную формы и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- Проверить по списку наличие всех занимающихся.

4.Система контроля и зачетные требования

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

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

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

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения согласно в сроки установленные приказом директора школы в конце учебного года на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа

	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

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

Организация педагогического контроля.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности

- контроль тренировочной деятельности-
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду

5.Перечень информационного обеспечения

1.Литература

Основная:

1. Теория и методика настольного тенниса. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В., Москва, 2012 г.
2. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н., Москва, 2015 г.
3. Неизведанная планета Н.Гнатюк, Москва, 2014 г.
4. Обучение настольному теннису за 5 шагов. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А, Москва, 2015 г.

Дополнительная:

5. Видео уроки: Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
6. Видео уроки: Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика В.В.Команов, Москва, 2012 г.
6. Теннис-азбука для дошколят. Методические рекомендации по обучению дошколят элементам настольного тенниса. Сост. Силуянова Е.В., Сенько О.И., Архангельск, 2009 г.
7. Играем в настольный теннис. М.-В.М.Богушас, Москва, 1987
8. Настольный теннис. Барчукова Г.В., Москва, 1990
9. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра., Байгулов Ю.П.,Москва, 2000
10. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.,Москва, 2004
11. Настольный теннис. Амелин А.Н., Пашинин в.А., Москва, 1999
12. Настольный теннис. Неизвестное об известном. Матыцин О.В., Москва,

2.Интернет ресурсы

1. http://ttfr.ru/
2. http://www.propingpong.ru/
3. http://www.rustt.ru/