

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

Принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
Протокол № 01/18-19
от «29» августа 2018 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
В.А. Хорец
Приказ № 05/18-19
от «31» августа 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся:

- 6-11 лет: внебюджетная группа
- 12-17 лет: углубленный уровень

Количество часов и срок реализации:

- внебюджетная группа: 72 часа (1 год)
- углубленный уровень: 432 часа (3 года)

Разработчики программы:

Григорьев Н.В., мастер спорта, педагог-организатор ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Григорьева Т.А., мастер спорта, педагог дополнительного образования ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Педагоги, реализующие программу: Григорьева Татьяна Алексеевна,
педагог дополнительного образования ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Москва, 2018 г.

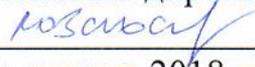
**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы
Секция «Настольный теннис»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

_____ С.В. Миргалиева
«24» августа 2018 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____ Ю.Н. Захаревич
«27» августа 2018 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

Данная программа исправлена и дополнена в 2018 году.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Секция «Настольный теннис» является комплексной, включающей в себя программу для начинающих (на внебюджетной основе), а также программу углубленного уровня, и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая программа разработана в соответствии с Требованиями к образовательным программам ДО, с учётом рекомендаций тренеров, специалистов в области физического воспитания: Барчуковой Галины Васильевны, доктора педагогических наук, профессора Российского государственного университета физической культуры и туризма, заслуженного работника Высшей школы РФ, Амелина Анатолия Николаевича, кандидата педагогических наук, многократного чемпиона СССР по настольному теннису.

Программа реализует содержание дополнительного образования, направленного на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации к жизни в обществе, создание условий для осознанного выбора профессий, начального освоения определенных предпрофессиональных навыков.

Образовательная программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику два раза в год.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня игровые виды спорта играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Успешность обучения детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы: обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни и нравственное воспитание посредством обучения основам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

образовательные:

- обучать приемам и правилам игры в настольный теннис;
- формировать навыки игры в современном стиле;

воспитательные:

- формировать устойчивую позитивную самооценку; помогать в поиске достойных способов самовыражения и самоутверждения;

- воспитывать ответственность, взаимоуважение, доброжелательность, готовность помочь друг другу и другим людям;
- формировать привычку к здоровому образу жизни, обеспечить регулярную физическую нагрузку;

- воспитывать морально-волевые качества спортсмена;

развивающие:

- развивать эмоциональную сферу, включая высшие человеческие качества;

- развивать спортивный интерес к игре в настольный теннис.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий в атаке и защите в условиях их ситуационного применения.

Программа реализует содержание дополнительного образования, направленного на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации к жизни в обществе, создание условий для осознанного выбора профессий, начального освоения определенных предпрофессиональных навыков.

Обучающиеся, для которых программа актуальна: дети 6-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Группы набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

Режим занятий:

на внебюджетной основе: 1 час, включая 15-минутный перерыв, два раза в неделю, срок реализации программы: 1 год;

на бюджетной основе (углубленный уровень): 2 часа, включая 2 перерыва по 15 минут, два раза в неделю, срок реализации программы: 3 года

Планируемые результаты

По результатам освоения программы углубленного уровня обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортом и санитарно-гигиенические требования;

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта;

- обзор развития выбранного вида спорта в России;

- особенности выбранного вида спорта;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;

- понятие о технике и тактике в выбранном виде спорта;

- морально-волевой облик спортсмена;

уметь:

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий футболом;

- правильно выполнять подачи и отбивать мяч;

- выполнять удары справа и слева «накат», «подрезка»;

- уметь играть на счет;

- уметь правильно передвигаться и выполнять правильную стойку теннисиста.

По результатам освоения программы для начинающих (на внебюджетной основе) обучающийся должен

знать:

- правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом и санитарно-гигиенические требования;

- историю возникновения и развития настольного тенниса;

- понятие о технике настольного тенниса;

- правила соревнований по настольному теннису;

уметь:

- правильно выполнять подачи и отбивать мяч;

- выполнять удары справа и слева «накат», «подрезка»;

- выполнять удары справа и слева с разнообразным вращением в заданные точки стола;

- уметь играть на счет;

- уметь правильно передвигаться и выполнять правильную стойку теннисиста.

- владеть навыками и умениями игры на соревнованиях.

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий настольным теннисом.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для осуществления **текущего контроля** проводятся уроки с выполнением творческих заданий на пройденные темы под контролем преподавателя, но без его помощи. Во время занятия дети советуются между собой, вместе принимают решения, что способствует общению и работе в коллективе, самостоятельности, воспитывает уверенность в себе, способность принять решение.

Проводятся праздники, конкурсы, викторины с использованием вопросов по изученным темам. Также устраиваются дни открытых дверей, открытых занятий, беседы с родителями – все это является механизмом оценки полученных результатов.

Для выявления получаемых результатов на заключительном занятии проводится **промежуточная** (в конце первого полугодия) и **итоговая** (по всему курсу обучения) **аттестация** в форме контрольной сдачи нормативов, которые показывают эффективность тренировочного процесса.

Основным способом оценки получаемых результатов являются проведение и участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов. Наблюдение за спортивной результативностью ребенка, и анализ его психофизических качеств дает нам возможность найти индивидуальный подход к обучению и развитию ребенка.

Формами подведения итогов работы по программе являются:

1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке.
2. Выступление учащихся в соревнованиях различного уровня
3. «Реализация творческого потенциала воспитанников» - уровень реализации образовательной программы
4. Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий настольным теннисом
5. Работа по мониторинговым картам.

Система оценки результатов освоения программы углубленного уровня

Результаты контрольных нормативов СФП и ОФП (1-й год обучения)

Наименование упражнения	12-14 лет		15-17 лет	
	Д	М	Д	М
Интервальный бег 5 раз по 20 м (сумма времени)	19,5-19,8	17,0-17,3	19,0-19,3	16.5-16,8
Бег 30 м с высокого старта (с)	8-9	7-8	7-8	6-7
Бег 60 м с высокого старта (с)	12-13	10-12	9-11	8-10
Прыжок в длину с места (см)	120-130	140-150	140-150	160-170
Прыжок "кенгуру" (количество раз)	11-12	14-15	14-15	18-20
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку 1 мин 30 с (количество раз)	70-75	75-80	75-80	80-85
Имитация перемещений боком-3 мин в 3-метровой зоне (количество раз)	40-50	60-70	60-80	80-100
Имитация перемещений вперед-назад — 1 мин в 3-метровой зоне количество раз)	15-20	25-30	25-30	30-40
Имитация ударов "накат" слева-1 мин количество раз)	60-80	70-90	90-100	100-110
Имитация ударов "накат" справа - 1 мин количество раз)	60-70	70-80	70-80	90-100

Результаты СФП и ОФП (2-й год обучения)

Наименование упражнения	13-15 лет		16-17 лет	
	Д	М	Д	М
Интервальный бег 5 раз по 20 м (сумма времени)	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8
Бег 30 м с высокого старта (с)	7-8	6-7	6-7	5-6
Бег 60 м с высокого старта (с)	11-12	9-11	8-10	7-9
Прыжок в длину с места (см)	130-150	150-170	150-175	170-200
Прыжок "кенгуру" (количество раз)	12-15	15-20	15-20	20-25
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку 1 мин 30 с (количество раз)	75-80	80-85	85-90	85-90
Имитация перемещений боком-3 мин в 3-метровой зоне (количество раз)	50-60	70-90	70-90	90-110
Имитация перемещений вперед-назад — 1 мин в 3-метровой зоне количество раз)	20-25	30-35	30-40	40-60
Имитация ударов "накат" слева-1 мин количество раз)	90-95	95-100	100-110	110-120
Имитация ударов "накат" справа - 1 мин количество раз)	70-75	85-90	90-95	105-110

Результаты СФП и ОФП(3-й год обучения)

Наименование упражнения	13-15 лет		16-17 лет	
	Д	М	Д	М
Интервальный бег 5 раз по 20 м (сумма времени)	17,5-17,8	15,0-15,3	17,0-17,3	15,5-15,8
Бег 30 м с высокого старта (с)	6-6,5	5,5-6,0	5,5-6,5	5-5,5
Бег 60 м с высокого старта (с)	10-11	8,5-1)	8-9,5	6,5-7,5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	170-180	180-190	195-210
Прыжок "кенгуру" (количество раз)	15-18	20-25	25-30	30-35
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку 1 мин 30 с (количество раз)	75-80	80-85	85-90	85-90
Имитация перемещений боком-3 мин в 3-метровой зоне (количество раз)	60-70	80-95	85-100	100-115
Имитация перемещений вперед-назад — 1 мин в 3-метровой зоне количество раз)	25-30	35-40	45-50	55-70
Имитация ударов "накат" слева-1 мин количество раз)	95-100	100-105	110-115	115-125
Имитация ударов "накат" справа - 1 мин количество раз)	75-80	90-95	100-105	110-115

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся настольным теннисом.

группа	мальчики	девочки
Группа 1 года обучения	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Навыки бега, прыжков, имитации ударов, стойки, техники передвижения вдоль стола. Знание истории развития специальных терминов. Владение судейскими навыками. Успешное участие в соревнованиях (призовые места).	
	Техника выполнения удара «накат» справа и слева в заданную область на столе. Техника выполнения удара «подрезка» справа и слева в заданную область на столе. Техника выполнения подач. Успешное выполнение контрольных нормативов СФП и ОФП.	
Группа 2 года обучения	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Навыки бега, прыжков, имитации ударов, стойки, техники передвижения вдоль стола. Знание истории развития специальных терминов. Владение судейскими навыками. Успешное участие в соревнованиях (призовые места).	
	Техника выполнения удара «топ-спин» справа и слева в заданную область на столе. Техника выполнения удара «подрезка» в трехметровой зоне справа и слева в заданную область на столе. Техника выполнения удара «свеча» с разными видами вращений. Техника выполнения сложных подач «маятник», «веер». Успешное выполнение контрольных нормативов СФП и ОФП.	
Группа 3 года обучения	<p>Повышение теоретических знаний.</p> <p>Совершенствование общей физической и специальной подготовки;</p> <p>Совершенствование техники, тактики, двигательных умений и навыков игры в настольный теннис.</p> <p>Совершенствование соревновательного опыта.</p> <p>Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов;</p> <p>Участник и призер городских соревнований.</p> <p>Дальнейшее совершенствование психологических качеств</p> <p>Воспитание спортивного трудолюбия, специальных двигательных качеств.</p> <p>На этом этапе происходит дальнейшее формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (доведения техники движений в игре до автоматизма выполнения).</p> <p>Развиваем способность к наблюдению, вниманию, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движения. Увеличиваем объем специальной физической подготовке. Главный акцент при этом делается на воспитание скоростных и координационных способностей средствами, адекватными возрастному этапу.</p>	

Программа углубленного уровня предполагает возможность зачисления обучающегося в группу второго или третьего года обучения в случае, если при проведении входного тестирования обучающийся демонстрирует соответствующий уровень подготовки.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Для лучшего усвоения техники ударов на каждом занятии нужно отводить время для повторения пройденного материала и проводить опрос с проставлением оценок. После прохождения этапов программы принимаются контрольные нормативы. На них проверяют знания основ настольного тенниса и практическое выполнение ударов, приемов и комбинаций. Выполнение ударов, приемов и комбинаций оценивается:

- «отлично» - удар/прием выполнен четко, быстро и без технических ошибок;
- «хорошо» - удар/прием выполнен недостаточно четко, с замедлением или была допущена одна техническая ошибка;
- «удовлетворительно» - при проведении удара/приема или комбинации допущены две технические ошибки;
- «неудовлетворительно» - при проведении удара/приема или комбинации допущены более двух ошибок или элемент не выполнен.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись).

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание программы «Настольный теннис» (внебюджетная группа)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	—	
3.	История развития настольного тенниса в России и за рубежом	1	1	—	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	—	
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	—	
6	Гигиенические знания и средства закаливания	1	1	—	
7.	Основы техники и тактики игры	40	4	36	Сдача нормативов
8.	Методика обучения	1	1	—	
9.	Оборудование и инвентарь	1	1	—	
10	Психологическая подготовка	2	1	1	
11.	Правила игры, организация соревнований, система их проведения. Судейская практика	2	1	1	
12.	Общая и специальная физ. подготовка	17	4	13	
13.	Контроль подготовленности занимающихся	2	—	2	
14	Итоговая аттестация	1	-	1	
	Итого	72	18	54	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Знакомство. Инструктаж по ТБ

2. Физическая культура и спорт в России. Занятия физической культуры и спорта - залог здорового образа жизни. Значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

3. История развития настольного тенниса в начале 19 века в Москве. История н/тенниса за рубежом. Н/теннис в программе летних Олимпийских игр.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма.

Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

6. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

7. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов "накат" справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в "крутиловку" вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

8. Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

9. Оборудование и инвентарь. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, обслуживания, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

10. Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

11. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Судейская практика. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

12. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение норм. СФП - целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами — 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

13. Контроль подготовленности занимающихся. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в объяснительной записке.

14. Итоговая аттестация.

3.2 Содержание программы «Настольный теннис» (углубленный уровень)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов									Формы аттестации и контроля
		1-й г.о.			2-й г.о.			3-й г.о.			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	1	1	-	1	1	-	Опрос
2.	История развития настольного тенниса в России и за рубежом	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
5.	Гигиенические знания и средства закалывания	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
6.	Основы техники и тактики игры	66	4	62	80	4	76	70	4	66	Сдача нормативов
7.	Методика обучения	1	1	-	1	-	1	1	-	1	
8.	Оборудование и инвентарь	1	1	-	1	1	-	1	1	—	
9.	Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
10	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
11.	Общая и специальная физ. подготовка	51	4	47	47	4	43	45	4	41	
12.	Контроль подготовленности занимающихся	2	-	2	4	-	4	4	—	4	
13.	Судейская практика	12	4	8	-	-	-	12	4	8	
14	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2	2	-	2	
15.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану									
	Всего:	144	21	123	144	16	128	144	20	124	

Содержание учебно-тематического плана

1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом

Теория. История развития настольного тенниса в начале 19 века в Москве. История настольного тенниса за рубежом. Настольный теннис в программе летних Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

5. Гигиенические знания и средства закаливания

Теория. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов "накат" справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в "крутиловку" вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

7. Методика обучения.

Теория. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

8. Оборудование и инвентарь.

Теория. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

10. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Теория. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Выполнение норм. СФП - целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Практика. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами — 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

12. Контроль подготовленности занимающихся

13. Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

14. Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго полугодий в форме соревнования, выполнения нормативов и тестирования.

15. Участие в соревнованиях. После того как обучающиеся овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного школьного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

2-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Теория. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

5. Гигиенические знания и средства закаливания

Теория. Гигиена и режим дня спортсменов. Значение режима дня и тренировки спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика. Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

6. Основы техники и тактики игры

Теория. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Практика. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов "восьмеркой" (по прямой и по диагонали). Удар справа "топ-спин" против "подрезки", то же, против длинной подачи "подрезкой". Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита "свечкой" с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Поддачи: а) "подрезкой" мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серии различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин". Удары слева против "подставок", "подрезок" и контрударов с различными вращениям мяча; справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, подающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами "контр-топ-спин" (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой и ближней и средней зон с выходом вперед; д) тренировка тактических вариантов игры: атака по своей подаче; атака по подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет—двумя мячами): "подставкой" против "подставки" только ударами "накат" слева против защиты "подрезками" по углам; то же, справа; легкими "накатами" слева и справа не игровой рукой; в "крутиловку" строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительно" записке. Тактика одиночной игры с

противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

7. Методика обучения.

Практика. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития,

Практика. Психорегулирующая тренировка.

10. Правила игры, соревнования и их организация.

Теория. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Судейство соревнований, оформление документации.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Для всестороннего физического развития занимающихся применяются те же средства и виды игр и эстафет, что и для группы первого года обучения, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий. Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Практика. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа по количеству повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме "треугольник" — на количество повторений за 30с; имитация перемещений в 3-метровой зоне по количеству повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, 1 мин, 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30 - 40 см) по количеству повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме "восьмерка" за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений на 1,2 мин, 3 мин.

12. Контроль подготовленности занимающихся

14. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме выполнения нормативов и тестирования.

15. Участие в соревнованиях. После того как обучающиеся овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из трех партии, а затем и из пяти партий. Обучающиеся участвуют в соревнованиях ведомственного списка, утвержденных Департаментом образования г. Москвы.

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом

Теория. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

5. Гигиена и режим дня спортсменов.

Теория. Значение режима дня и тренировки спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика. Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

6. Основы техники и тактики игры

Практика. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов "восьмеркой" (по прямой и по диагонали). Удар справа "топ-спин" против "подрезки", то же, против длинной подачи "подрезкой". Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита "свечкой" с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи: а) "подрезкой" мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серии различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин". Удары слева против "подставок", "подрезок" и контрударов с различными вращениями мяча; справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, подающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами "контр-топ-спин" (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой и ближней и средней зон с выходом вперед; д) тренировка тактических вариантов игры: атака по своей подаче; атака по подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет—двумя мячами): "подставкой" против "подставки" только ударами "накат" слева против защиты "подрезками" по углам; то же, справа; легкими "накатами" слева и справа не игровой рукой; в "крутиловку" строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительно" записке. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

7. Методика обучения.

Практика. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

9. Психологическая подготовка.

Теория. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития,

Практика. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

10. Правила игры, соревнования и их организация.

Теория. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Судейство соревнований, оформление документации.

11. Общая и специальная физическая подготовка. Для всестороннего физического развития занимающихся применяются те же средства и виды игр и эстафет, что и для групп 1-го и 2-го лет обучения, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий. Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Практика. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа па количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме "треугольник" — на количество повторений за 30с; имитация перемещений в 3-метровой зоне па количество повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, 1 мин, 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30 - 40 см) па количество повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме "восьмерка" за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений на 1,2 мин, 3 мин.

12. Контроль подготовленности занимающихся

13. Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе

14. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме выполнения нормативов и тестирования.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия в форме соревнования и сдачи нормативов.

15Участие в соревнованиях. После того как обучающиеся овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из трех партии, а затем и из пяти партий. Обучающиеся участвуют в соревнованиях ведомственного списка, утвержденных Департаментом образования г. Москвы, в соревнованиях г. Москвы «Школьная лига», и в соревнованиях утвержденных Москомспорта.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение

Структура тренировочного занятия имеет пять частей.

Вводная часть. Постановка задач на занятие, переключка.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Перерыв. Время для личного отдыха каждого ребенка, проветривание помещения педагогом.

Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа, как форма обучения, имеет своей целью закрепление полученных на занятии знаний, умений и навыков, самостоятельное освоение вполне доступного материала и дополнительной информации для выполнения творческой работы. Самостоятельная, познавательная, спортивная деятельность воспитывает характер и укрепляет здоровье. Если обучаемый ребенок не осваивает полученные знания самостоятельно в домашних условиях – это приводит к отставанию.

Домашняя самостоятельная работа требует четкой организации. Она занимает определенное и постоянное место в режиме дня детей и должна быть организована с учетом соблюдения гигиенических требований, выполнением утренней гимнастики, закаливания, чередования умственной и физической работы. У ребенка для занятия должно быть постоянное рабочее место. Ему следует объяснить важность соблюдения последовательности по степени трудности выполнения заданий, перерывов для отдыха. Домашняя самостоятельная работа организуется с учетом возраста занимающихся, состояния их потребностей и интересов и является ведущей формой закрепления и совершенствования знаний детей, добывание ими дополнительной информации.

Особенности методов работы с группой первого года обучения с детьми среднего и старшего школьного возраста.

В основе технической подготовки новичков лежит обучение упражнениям с мячом и ракеткой.

Многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным усложнением позволяет новичку быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой, а в дальнейшем способствует быстрому освоению технических приемов игры.

Основными педагогическими приемами в обучении детей 12-17 лет являются: объяснение, показ, демонстрация упражнений.

Элементы обучения первого года

1. Упражнения с мячом;
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля сверху или снизу одной рукой;
3. Изучение правильной хватке ракетки;
4. Жонглирование мячом на правой, а затем на левой стороне ракетки, эстафета с элементами игры;
5. Техника выполнения атакующих и защитных ударов в заданную область на столе;
6. Участие в соревнованиях.

Обучение ударам

Занимающиеся наносят удары по мячу, подвешенному на удочке. Задание – выполнять удары с одинаковой силой отрабатывается чувство мяча и реакция на летящий на спортсмена мяч. Занимающиеся наносят удары по опускаемому на пол мячу с многократным повторением и направлением мяча в обозначенную на стене зону. Особую роль на начальном этапе играют имитационные упражнения. Имитация может продолжаться в домашних условиях перед зеркалом.

Обучение игре на столе

Обучение начинается с простейших ударов – подставки, толчки с левой стороны ракетки. Непременным условием занятий являются:

1. Правильная хватка ракетки
2. Правильная исходная для игрока стойка

При ударах справа туловище развернуто левым боком к столу, левая нога выдвинута вперед.

В конце учебного года тренер определяет навыки у занимающихся, проводит контрольные (игры из тех упражнений, которые проходили.).

Особенности методов работы с группой второго года обучения.

Это серьезный год обучения и усовершенствования пройденного. В этой группе уже игроки, которые чувствуют технику игры и тактику, принимают участие во многих соревнованиях.

рсенал техники усложняется. Играют острее, игра скоростная, разнообразные подачи, тактические действия.

Усовершенствование элементов техники

- 1) удар накат справа
- 2) острый завершающий удар справа
- 3) удар накат слева
- 4) острый завершающий удар слева
- 5) удар справа подрезка
- 6) удар слева подрезка
- 7) удар топ-спин справа
- 8) удар топ-спин слева

В ходе подготовки на протяжении всего периода обучения решаются следующие задачи:

1) воспитание волевых качеств, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, активности, стойкости, инициативности, решительности, способности продолжать борьбу в любой ситуации, настойчивости и упорства в достижении цели;

2) воспитание спортивного трудолюбия, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности.

Особенности методов работы с группой третьего года обучения.

Это серьезный год обучения и усовершенствования пройденного. В этой группе уже игроки, которые чувствуют технику игры и тактику, принимают участие во многих соревнованиях.

Арсенал техники усложняется. Играют острее, игра скоростная, разнообразные подачи, тактические действия.

Усовершенствование элементов техники

- 9) удар накат справа
- 10) острый завершающий удар справа
- 11) удар накат слева
- 12) острый завершающий удар слева
- 13) удар справа подрезка
- 14) удар слева подрезка
- 15) удар топ-спин справа
- 16) удар топ-спин слева

В ходе подготовки на протяжении всего периода обучения решаются следующие задачи:

1) воспитание волевых качеств, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, активности, стойкости, инициативности, решительности, способности продолжать борьбу в любой ситуации, настойчивости и упорства в достижении цели;

2) воспитание спортивного трудолюбия, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности.

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка способствует развитию качеств и способностей, характеризующих игроков-спортсменов высокого класса.

Быстрые многократные перемещения спортсмена, выполнение быстрых ударов с максимальной скоростью предъявляют особые требования к развитию мышечно-двигательной системы организма.

Для выполнения перемещений по игровой площадке нужна быстрота, а для нанесения мощных многократных ударов нужна силовая выносливость.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования игры в настольный теннис.

На разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, принцип от простого к сложному, постепенное повышение нагрузок являются основными в занятиях.

Для развития специальных физических качеств, применяется широкий комплекс упражнений, например, имитационные упражнения.

- 1) имитация движения;
- 2) имитация игровых действий (тренажеры);
- 3) имитация в перемещении (ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног);
- 4) имитация с перемещением: приставными шагами влево и вправо, перекрестными шагами вправо-влево, беговым шагом вправо и влево, прыжками вправо, влево, перенос центра тяжести, например, за 30 секунд оценивается быстрота движения, передвижения; за 60 секунд – оценивается скоростная силовая подготовка; за 2-3 минуты оценивается скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног, туловища и игровой руки.

С ракеткой, без ракетки, у зеркала.

У зеркала и без него на количество повторений 30 секунд – быстрота движения; 60 секунд – скоростная выносливость, за 2-3 минуты – скоростно-силовая выносливость.

Наименование упражнения	12-14 лет		15-17 лет	
	Д	М	Д	М
Интервальный бег 5 раз по 20 м (сумма времени)	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8
Бег 30 м с высокого старта (с)	7-8	6-7	6-7	5-6
Бег 60 м с высокого старта (с)	11-12	9-11	8-10	7-9
Прыжок в длину с места (см)	130-150	150-170	150-175	170-200
Прыжок "кенгуру" (количество раз)	12-15	15-20	15-20	20-25
Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку 1 мин 30 с (количество раз)	75-80	80-85	85-90	85-90
Имитация перемещений боком-3 мин в 3-метровой зоне (количество раз)	50-60	70-90	70-90	90-110
Имитация перемещений вперед-назад — 1 мин в 3-метровой зоне количество раз)	20-25	30-35	30-40	40-60
Имитация ударов "накат" слева-1 мин количество раз)	90-95	95-100	100-110	110-120
Имитация ударов "накат" справа - 1 мин количество раз)	70-75	85-90	90-95	105-110

В настольном теннисе важны имитационные упражнения, потому что они развивают мышцы, непосредственно участвующие в игре. Группа мышц сконцентрируется в одно целое. Последовательность имитационных упражнений:

- 1) принятие исходной для игры стойки;
- 2) переход из исходной для игры стойки в позицию для выполнения удара;
- 3) выполнение удара – движение ног, туловища и рук к мячу;
- 4) возврат рук, туловища, ног в исходное положение для продолжения игры;
- 5) имитация ударов: имитация ударов накатом, подрезкой, имитация сочетания ударов накатом со сменой положения ног и туловища.

При неправильном выполнении движений надо вернуться к более простому варианту, а в процессе - закрепить предыдущее пройденное упражнение.

После того, как занимающиеся начнут уверенно самостоятельно имитировать удары, надо включить в тренировку имитацию ударов на простейших тренажерах, тренировочных колесиках. В ходе имитации ударов на тренажерах тренер вносит коррективы в выполняемые движения.

Имитация ударов проводится так:

1. имитация одиночных движений;
2. имитация серий движений;
3. имитация сочетаний ударов со сменой положений ног

Первое: повысить физическую тренированность мышц, принимающих непосредственное участие в ударных движениях. Разновидность имитации и их последовательность от простого к сложному. Разновидность имитаций.

1) имитация перемещений приставным шагом, перекрестными и беговыми шагами, выпадами, прыжками с одной ноги на другую.

В этот момент тренер обращает внимание на координацию движений. В начале имитация выполняется в медленном темпе, а затем занимающимся предлагается более быстрый темп движения.

На этапах выполнения имитационных упражнений продолжается работа по изучению ударов у тренировочной стены и на столе.

В дальнейшем - игра на столе. Тренер начинает обучение с простейших ударов – подставки, толчки с левой стороны ракетки, правильная хватка ракетки, правильная исходная для игрока стойка при ударах справа – туловище развернуто левым боком к столу, левая нога выдвинута вперед. Обучение игре на столе начинается с наиболее простых по технике выполнения ударов – подставки и толчки. Имитация ударов проводится по частям.

Подготовка к удару – замах, исходная позиция туловища и ног, окончание удара.

В работе тренера, самое важное, уметь выделять из практики наиболее главные моменты на разных этапах работы и продолжать совершенствование всего лучшего, перспективного в дальнейшей работе.

Обучение в объединении проходит по системе комплексного воздействия:

- теоретическая подготовка, предусматривает изучение учебных пособий и устных объяснений и показа педагога.

- технико-тактическая подготовка включает в себя изучение и отработку основных технических элементов и приемов игры.

Используются следующие педагогические методы:

- Игровой - этим методом достигается хорошее усвоение материала у начальной группы, относящейся к младшему школьному возрасту;

- Соревновательный - с помощью данного метода мотивируется тяга к совершенствованию собственных результатов, воспитывается способность побеждать и проигрывать, воспитываются волевые свойства характера.

Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал для занятия настольным теннисом;

- столы должны быть прямоугольной формы, длиной 2,74м и шириной 1,525 м, и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола;

- мячи должны быть сферическими, диаметром 40 мм, соответствующие классам «training» или иметь «одну звезду»;

- Ракетки должны быть с маркировкой «ittf» на обеих игровых поверхностях.

Учебно-информационное обеспечение

Список литературы, используемой педагогом:

Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6 + 12» - 2005г.

Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» - 2008г.

Байгулов Ю. Усовершенствование техники и тактики в настольном теннисе.

Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976

Морозова А.А. «Невская ракетка» - 2006г.

Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000

Список литературы, рекомендуемый для детей:

Гик Е.А. Энциклопедия для детей, том 20. Спорт. Аванта +, 2001/2008

Список литературы, рекомендуемый родителям:

Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей: Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

5. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.

6. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы №1308 от 17 декабря 2014 г.

7. О мерах по развитию дополнительного образования детей: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242