

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №1 ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«ПРИНЯТО»
решением
педагогического совета
(Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГК ОУ АО «Школа
– интернат № 1»
М. А. Лень
«02» * 09 2024 г.
*Приказ № 225
от 02.09.2024г*

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12-17 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовая

Разработчик:
педагог дополнительного
образования
Власова О.А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Учебного плана ГКОУ АО «Школа-интернат №1» на 2024-2025 учебный год;
- Типовым планом-проспектом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-17 лет. Зачисление в спортивно-оздоровительную группу производится по письменному заявлению родителя при наличии медицинской справки, а также из числа ранее занимавшихся не сдавших контрольные нормативы.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса теннисистов на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлены на достижения определенных необходимых целей:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.

2. Формирование личностных качеств, необходимых спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

3. Воспитание смелых, волевых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.

4. Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям по настольному теннису, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдения спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

5. Профилактика безнадзорности, организация внеклассной спортивно-массовой работы.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собой в определенной взаимосвязи и соподчинении. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, системы восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности заключается в определенной последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и

расширении знаний по вопросам теории и методики тренировки в соответствии с возрастающими требованиями, к повышению уровня спортивного мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в увеличении объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве целей, задач и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности позволяет осуществить выбор средств и методов подготовки с учетом имеющихся между игроками различий, выражающихся в неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с требованиями и задачами, решаемыми на различных этапах подготовки с каждым конкретным спортсменом. Исходя из определенных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить необходимые коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренер-преподаватель может по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

ЦЕЛЬ ЭТАПА И ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Укрепление здоровья. Обучение и укрепление знаний и навыков по технике передвижений, ударов в настольный теннис.

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при освоении техники и тактики;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса.
- познание материальной части (типы ракеток, накладки и. т. д.).
- познание правил игры

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Подготовка к выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики игры в настольный теннис, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

Большее внимание в программе уделяется ОФП, СФП направленной общефизическую подготовку юных теннисистов.

Сроки реализации программы: 1 год.

- 34 недели занятий 2 раза в неделю по 2 часа группа;

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях настольным теннисом.
2. Технику игры в настольный теннис.

3 Освоить основы тактики ведения игры.

Уметь:

1. Владеть базовой техникой игры в настольный теннис.
2. Знать правила игры в настольный теннис.
3. Подавать простую подачу. Играть с партнером.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Материально-техническая база	Наличие
Спортивный зал	18x9 м
Теннисный стол	1 шт.
Теннисные ракетки	10 шт.
Теннисные мячи	20 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Скакалки	15 шт.
Мяч баскетбольный	10 шт
Мяч футбольный	10 шт
Аптечка	1 комплект

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 34 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

СО (1гр)

Этапы подготовки	Тренировочный этап
	СО (1 гр)
Период подготовки	1год
Минимальный возраст обучающихся	12 лет
Минимальное количество обучающихся в группах	6
Недельная нагрузка (час)	2
Режим работы (час)	2x2
Разрядные требования	Выполнение нормативов ОФП
Количество часов за 34 недели	136ч
Количество учебно-тренировочных занятий	136ч

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 34 НЕДЕЛИ

СО (1гр)

1. Учебная нагрузка 4 часа в неделю;
2. Всего занятий в неделю: 2 раза по 2ч.
3. Начало занятий 02 сентября 2024 г. – окончание 30 мая 2025 г.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка игроков в настольный теннис осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: спортивно-оздоровительную, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В процессе обучения на спортивно-оздоровительном этапе предусматривается:

- ❖ формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- ❖ укрепление здоровья и закаливание организма юных теннисистов;
- ❖ обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых теннисисту;
- ❖ освоение первичных знаний материальной части настольного тенниса (типы ракеток, накладок, мячи, и. д. т.)
- ❖ обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям;
- ❖ овладение умением передвижения у игрового стола;
- ❖ разучивание элементов техники выполнения ударов по мячу;

- ❖ ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, в соответствии с правилами соревнований;
- ❖ знание правил гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Теоретическая подготовка

- нравственные аспекты воспитания;
- физическая культура и спорт в России;
- развитие настольного тенниса в России;
- меры безопасности при игре в настольный теннис, и в спортивном зале;
- оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис;
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- физиологические основы спортивной тренировки;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис;
- морально-волевая подготовка спортсмена;
- психологическая подготовка;
- правила соревнований; организация и проведение соревнований;
- установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.

Технико – тактическая подготовка

Ознакомление:

- ❖ с материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок)
- ❖ тактика ведения игры в настольный теннис;
- ❖ элементы техники способы и приемы его выполнения;
- ❖ простые подачи, прием подач,
- ❖ вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения)
- ❖ передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.;

Освоение техники игры в настольный теннис:

- ❖ хват ракетки, стойка игрока;
- ❖ Подача, скидка, атака защита;
- ❖ игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;
- ❖ имитации передвижений, ударов игрового стола;
- ❖ игры на счет с партнером определенным ударом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств игрока и обогащающей арсенал его двигательных качеств.

1. Бег на 60м, 100м.
2. Кросс (без учета времени)
3. Прыжки разбега.
4. Метание теннисного мяча.
5. Подъем в сед из положения лежа, приседания.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Упражнения на тренажерах.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для игры в настольный теннис. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. К основным относятся непосредственно сама игра. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к игре в настольный теннис и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и игры в целом, выполняемые с ракеткой у игрового стола и с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях.

1. Имитации передвижений.
2. Прыжки со скакалкой (различные варианты, двойные и т.д.)
3. Имитации ударов со сменой зон.
4. Прыжки через гимн. скамейку боком, через бортики.
5. Упражнения с мячами (баскетбольными, набивными)

Инструкторско – судейская практика

- ❖ правила соревнований
- ❖ воспитательная роль судьи.
- ❖ практика судейства в процессе учебно-тренировочных занятий.
- ❖ организация мест для соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно плану спортивно-массовых мероприятий ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главная задача-воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с игроками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в настольном теннисе, весьма разнообразны. К ним относятся:

1) грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники подачи, скидки, удара, защиты и игры в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный игрок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части снаряжения и экипировки и т.д.;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара тем или иным игроком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

3) применение различных механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма игрока, обеспечивающих выигрыш очка в свою пользу.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

1) методы, преимущественно направленные на овладение основами техники игры в настольный теннис, а затем на ее совершенствование;

2) методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств игрока в настольный теннис.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств игрока. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

2. Методы переменного-интервальных упражнений:

- ❖ метод прогрессирующего упражнения;
- ❖ метод нисходящего упражнения;
- ❖ метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

❖ **Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств игрока в настольный теннис, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого игроку в процессе тренировок и соревнований.

В ходе тренировок в настольный теннис используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в настольном теннисе применяются специальные игры: «солнышко», «карусель», «Выбывание» и др.

❖ **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игры на счет с конкретно наведенными заданиями (игра определенным ударом, со сменой зон, со сменой партнеров, в парах и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные игры, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед игроком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности.

Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм игрока особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

❖ **Специфические методы** тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовки игроков в настольный теннис - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться игроки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки игрока, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами спортивно-оздоровительного этапа обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале игрок изучает технику игры в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику игры в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

Стойка игрока в настольный теннис. Овладение правильной стойкой. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях. Хватка ракетки.

Жонглирование мячом. Всевозможные броски, удары, жонглирование мячом с ракеткой (ладонной и тыльной стороной ракетки, приседая, в движении и т.д) и без ракетки с разных положений.

Овладение базовой техникой работы ног. Разучивание и многократное повторение на разных скоростях имитационных позиций, ударов. Упражнения со скакалкой.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Имитации передвижений, ударов со сменой зон, удары накатом, подрезки, скидки, передача мячу вращения. Игра(удары) с партнером по разным зонам теннисного стола.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники игры в целом с одновременным развитием необходимых игроку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Как правило, обучение технике выполнения удара, перемещения проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения упражнения, игра ведется в одну, две партии, интервалы отдыха позволяют игроку

полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой игры условия постепенно усложняются.

Последовательность освоения отдельного удара, передвижения.

При изучении отдельного элемента техники (подача, прием, атака, передвижение, удар, и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование движения.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения движения в зависимости от условий игры и индивидуализации техники в соответствии с особенностями игроков.

3. Закрепление и совершенствование технического элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных игр. Закрепление навыка выполнения технического действия, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих игроков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

1. Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

2. Переходить к изучению последующего элемента техники движения, удара (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

3. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

4. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

5. Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

6. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка игроков в настольный теннис может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие. Является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка игроков в настольный теннис к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- ❖ организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части инвентаря);
- ❖ разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры в настольный теннис, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники игры, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем игроки приступают к уборке помещения, разборке инвентаря.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе с игроками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники игры в настольный теннис и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким игрокам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для игроков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм игрока к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части инвентаря, экипировки, способов индивидуального подбора ракетки, накладки, стиля игры и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки игрока в настольный теннис, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в движениях игрока в настольный теннис.

В связи с тем, что игра в настольный теннис является очень динамичным (в плане двигательной активности), высокоэмоциональным видом спорта и игроки испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма игроков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для игрока в настольный теннис. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения игры, передвижений. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед игроком в настольный теннис.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике ведения игры в настольный теннис. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы игроков, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- ❖ предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом игрокам;
- ❖ постановка перед игроками конкретных педагогических задач;
- ❖ определение четких требований к выполнению определенных упражнений, ударов;
- ❖ установление однозначных критериев оценки;
- ❖ четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма игроков. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны

проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, на улице (двор, стадион), на свежем воздухе (поле, лес) и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность игрока, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой игроков в настольный теннис. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
5. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В.Барчукова, В.Н.Волков. — М., 1982.
6. Богущас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богущас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
12. Настольный теннис. Программа. М., 2009

Информационные ресурсы

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

Материально-техническое обеспечение:

теннисный стол с сеткой (1 шт.), ракетки для настольного тенниса (16 шт.).

Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1	3.09.24		Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм.	2
2	5.09.24		Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.	2
3	10.09.24		Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре.	2
4	12.09.24		Движение ракеткой и корпусом.	2
5	17.09.24		Техника движения ногами, руками в игре.	2
6	19.09.24		Изучение хваток, изучение выпадов.	2
7	24.09.24		Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
8	26.09.24		Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре. Изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	2
9	1.10.24		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
10	3.10.24		Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.	2
11	8.10.24		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Учебная игра с изученными элементами.	2
12	10.10.24		Владение ракеткой и передвижения у стола. Набивание мяча на ракетке	2
13	15.10.24		Основные тактические варианты игры.	2
14	17.10.24		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
15	22.10.24		Свободная игра на столе. Подача справа и слева.	2
16	24.10.24		Открытая и закрытая ракетка Обучение техники подачи прямым ударом	2
17	5.11.24		Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
18	7.11.24		Обучение техники «наката» в игре.	2
19	12.11.24		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
20	14.11.24		Игровые приемы в настольном теннисе	2
21	19.11.24		Учебная игра с изученными элементами.	2

22	21.11.24		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
23	26.11.24		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
24	28.11.24		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
25	3.12.24		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
26	5.12.24		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
27	10.12.24		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
28	12.12.24		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
29	17.12.24		Подача слева с верхним вращением мяча	2
30	19.12.24		Подача слева с верхним вращением мяча	2
31	24.12.24		Свободная игра на столе.	2
32	26.12.24		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	2
33	14.01.25		Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
34	16.01.25		Свободная игра на столе.	2
35	21.01.25		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	2
36	23.01.25		Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
37	28.01.25		Тактика игры атакующего. Учебная игра	2
38	30.01.25		Игра на счет из одной, трех партий.	2
39	4.02.25		Тактика игры атакующего против атакующего	2
40	6.02.25		Свободная игра на столе.	2
41	11.02.25		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
42	13.02.25		Баланс при подаче. Удар с лета.	2
43	18.02.25		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
44	20.02.25		Тактика игры атакующего. Учебная игра	2
45	25.02.25		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2
46	27.02.25		Игра на счет из одной, трех партий.	2
47	4.03.25		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	2
48	6.03.25		Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
49	11.03.25		Учебные игры с заданиями	2
50	13.03.25		Баланс при подаче. Удар с лета.	2
51	18.03.25		Свободная игра на столе.	2
52	20.03.25		Поочередные удары правой и левой стороной	2

			ракетки	
53	1.04.25		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
54	3.04.25		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	2
55	8.04.25		Игра на счет из одной, трех партий.	2
56	10.04.25		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	2
57	15.04.25		Тактика игры атакующего. Учебная игра	2
58	17.04.25		Свободная игра на столе.	2
59	22.04.25		Свободная игра на столе.	2
60	24.04.25		Свободная игра на столе.	2
61	29.04.25		Свободная игра на столе.	2
62	6.05.25		Свободная игра на столе.	2
63	13.05.25		Свободная игра на столе.	2
64	15.05.25		Свободная игра на столе.	2
65	20.05.25		Свободная игра на столе.	2
66	22.05.25		Подведение итогов.	2
67	27.05.25		Итоговое соревнование	2
68	29.05.25		Итоговое соревнование	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025