

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «настольный теннис»**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки юных спортсменов.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами вида спорта.

Раздел 1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Этап подготовки	Срок реализации	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе Миним/макс им	Количество Часов в неделю (астроном.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел.	3 – 4,5 час.

**Годовой учебный план распределения часов групп СО - 3 час.
рассчитан на 36 недель**

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	52	9	6	7	6	5	5	5	5	4	
2.	Специальная физическая подготовка	14	1	2	2	2	2	2	1	1	1	
3.	Техническая подготовка	30	1	3	3	3	4	4	4	5	3	
4.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка	10		1	1	1	1	1	2	1	2	
5.	Медицинское обследование, тестирование	2	1								1	
Всего часов по плану		108	12									

**Годовой учебный план распределения часов групп СО – 4,5 час.
рассчитан на 36 недель**

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	70	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
3.	Техническая подготовка	44	5	5	5	6	4	4	4	4	5	6
4.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
5.	Медицинское обследование, тестирование	2	1									1
Всего часов по плану		162	18									

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Программный материал по видам спортивной подготовки

2.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «настольный теннис», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, гигиенические знания и умения, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тематический план теоретической подготовки

Тема
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические требования к занимающимся.
Профилактика травматизма в спорте.

Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.
Физические качества и физическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Основы техники и тактики игры, техническая и тактическая подготовка
Спортивные соревнования.

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

3. Профилактика заболеваний и травматизма. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и

противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке

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

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

5. Основы техники и тактики игры, техническая и тактическая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры.

6. Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.1.2. Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, ловкость и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис - быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Задачи СФП непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

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

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

2.1.4. Техничко-тактическая подготовка

На уровне спортивно-оздоровительных групп неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

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

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

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у

приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

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

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

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

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

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

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

Базовая тактика.

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

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

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Раздел 3. Система контроля

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над состоянием спортсменов.

Контроль над тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения, посещаемости занятий.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, смелость, решительность, волю к победе.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль над состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль над уровнем развития физических качеств;

Контроль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль над занимающимися осуществляется врачом спортивной школы или кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Тестирование физической подготовленности проводится для занимающихся, переходящих на следующий этап обучения.

В процессе тренировочной работы ведется текущий контроль, который включает:

а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности теннисиста по данным выполнения контрольных упражнений.

3.3. Требования к знаниям и умениям занимающихся

Должен знать: технику безопасности на занятиях настольным теннисом, гигиенические требования к тренировочным занятиям, простейшие правила игры, историю возникновения настольного тенниса; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: освоить базовые технические элементы настольного тенниса, правильным способом держать ракетку, освоить исходным положениям при выполнении различных ударов.

В качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентарь и оборудование, провести разминку в группе.

Раздел 5. Список литературы

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,ФиС 1979
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС, 1991
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.: ФиС, 1974
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис. - М.: ФиС, 1977г
6. Дешин Д.В. Самоконтроль спортсмена. - М.: Медицина 1966
7. Донской Д.Д. Спортивная техника. - М.: ФиС, 1962
8. Портных Ю.И. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1974
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М. 2003
10. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.:Лениздат,1989

