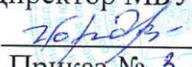


Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи

Согласовано с педагогическим
советом МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от « 15 » 08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 И.В. Гордеев
Приказ № 3 от « 15 » 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Настольный теннис»

Для детей 7-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

СОСТАВИТЕЛИ:
тренеры-преподаватели
по настольному теннису
Земин К.В.
Акишин М.М.

г. Грязи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.

II. Планируемые результаты.

III. Организационно - педагогические условия.

IV. Календарный учебный график.

V. Рабочая программа

VI. Оценочные материалы.

VII. Методические материалы

VIII. Литература.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с :

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012г. № 273;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 – р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;
- Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ на 2022-2023 учебный год.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность программы заключается в том, настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

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

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

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

Программа рассчитана на 1 год обучения, не менее 220 часов и не более 256 часов, которые включают групповые занятия, участие в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, самоподготовки.

Форма обучения – очная.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является формирование групп учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с общей нагрузкой 220-256 часов в год.

Цели программы –

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие **задачи:**

- организация учебного дня и недели с учетом санитарно-эпидемиологических норм и возрастных особенностей детей, занимающихся в отделении настольный теннис;
- формирование знаний по укреплению здоровья, гармоничному всестороннему развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных условиях;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
- создание системы мониторинга показателей физической, технической, тактической, психологической подготовки.

Цели и задачи работы отделения настольный теннис соответствуют целям и задачам спортивной школы. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта «настольный теннис» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 7-17 лет.

II. Планируемые результаты.

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития настольного тенниса и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта .

III. Организационно - педагогические условия.

МБУ ДО ДЮСШ имеет свою спортивную базу: есть большой спортивный зал для занятий игровыми видами спорта, малый зал для занятий гимнастикой, зал для настольного тенниса. В школе имеется необходимое для учебной деятельности спортивное оборудование. Учебно-тренировочные занятия проводятся как в здании ДЮСШ, так и в филиалах на базе образовательных учреждений района. Школа организует целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучающиеся, тренеры, администрация, совместная деятельность которых направлена на сотрудничество с общей социально - педагогической системой города и района.

Материально- техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал; столы теннисные.
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Мячи; ракетки.
- Скакалки;

- Видеоматериалы;
- Секундомер;
- Свисток;

Отделение обеспечено специалистами, владеющими методами отбора, подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным занятиям настольным теннисом.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной и итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		собеседование
2	Общая физическая подготовка	76	15	61	сдача контрольных нормативов (нормативов комплекса ВФСК ГТО)
3	Специальная физическая подготовка	60	6	54	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	104	4	100	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные испытания	6	1	5	
	Итого	256	36	220	

IV. Календарный учебный график.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября, заканчивается **31 мая**. Прием заявлений и зачисление в ДЮСШ производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест и медицинской справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься спортом. Организация обучения строится в соответствии с образовательной программой, рассчитанной на 43 недели учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Занятия настольным теннисом проводятся по утвержденному директором школы расписанию. Начало учебных занятий в 8:00, окончание – 20:00 (для детей старше 16 лет – 21:00).

V. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России - Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

2. Эволюция и развитие настольного тенниса.

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

3. Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь – Основные правила игры в настольный теннис. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения

типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину). Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

6. Техничко-тактическая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная). Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары. Тактика нападения. Тактика защиты.

7. Психологическая подготовка.

Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

8. Гигиенические знания и навыки. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их

профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток. Личная и общественная гигиена.

9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

10. Инструктаж по технике безопасности. Проведение инструктажа по технике безопасности согласно утвержденным инструкциям.

5.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Подвижные игры.
2. ОРУ.
3. Бег.
4. Прыжки.
5. Метания.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

- Тренировочные игры со счетом.

Технико – тактическая подготовка

- Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах;

- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.

2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.

3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.

4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.

5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.

6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).

7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

VI. Оценочные материалы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в

соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительной группы, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают 2 раза в год (октябрь, май) по ОФП и один раз в год (май) по СФП на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП. По ОФП к концу года должна наблюдаться положительная динамика в сдаче нормативов (сдача нормативов ВФСК ГТО должна соответствовать бронзовому знаку согласно возрастной категории). Обучающиеся в течение срока обучения должны принять участие не менее чем в одних соревнованиях.

VII. Методические материалы

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники настольного тенниса;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными и специальными навыками, приемами, техниками, которые содействуют освоению игры в настольный теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

VIII. Литература.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 6 + 12 - М.: Ф и С , официальный издатель Олимпийского комитета России - 2005 г.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, Сегодня, завтра. - М.: Ф и С, 2000 г.
3. Барчукова Г. В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, школ Олимпийского резерва. М.: издательство Советский спорт, 2004 г.
4. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991.
5. Барчукова Г.В., Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и спорт, 2005 г.