

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО
«НСШ им. С.В. Быкова»
от «31» января 2023 г. № 150/8

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта настольный теннис**

Срок реализации: - без ограничений

г. Новодвинск
2023 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3-4
1. Методическая часть учебной программы.....	4
1.1 Нормативная часть.....	4-5
1.2 Организационно-методические указания.....	5-6
1.3 План-график.....	6-7
1.4 Программа обучения для спортивно-оздоровительных групп...	7-8
2. Программный материал для практических занятий.....	8
2.1 Общая физическая подготовка.....	8
2.2 Специальная физическая подготовка.....	8-9
2.3 Техника и тактика настольного тенниса.....	9
2.4 Интегральная подготовка, соревнования.....	9-10
3. Теоретическая подготовка.....	9-10
4. Инструкторская и судейская практика.....	12
5. Психологическая подготовка.....	13
6. Воспитательная работа.....	13-14
7. Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности.....	15-16
8. Литература.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее – СОГ), определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы. Основные задачи занятий в СОГ - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В процессе обучения и тренировки в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие учащимся интереса к занятиям настольным теннисом;
- Обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих теннисистов, всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды района и области;
- Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по спорту.

Условия позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в СОГ. Работа по данной программе предполагает обучение в СОГ переменного состава в течение 40 недель.

Комплектование в СОГ:

- возраст для зачисления 7-17 лет, наполняемость от 10 до 25 человек;
- учебная нагрузка в СОГ- 6 часов в неделю, 1 академический час - 45 минут.

Обучающие задачи программы:

- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса, спорта в России, историей Олимпиад;

- Углубление знаний о строении и функциях организма человека, влиянии физических упражнений на организм;
- Привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;
- Обучение понятиям и навыкам врачебного контроля, самоконтроля;
- Обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

Воспитательные задачи программы:

- Воспитание патриотизма и любви к Родине;
- Формирование у учащихся моральных и волевых качеств;
- Ведение здорового образа жизни;
- Формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

Развивающие задачи программы:

- Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Развитие жизненно необходимых умений и навыков;
- Изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Задачи спортивно – оздоровительного этапа подготовки:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Необходимым условием выполнения программы является кадровое и материально-техническое обеспечение, средства восстановления, медицинское обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарем, приобретение спортивной формы, обуви и инвентаря индивидуального пользования.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных школьников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой настольного тенниса, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса.

Образовательная программа является основным документом МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» при проведении тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные,

климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» в значительной степени зависит от знания возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центрально-нервной системы, сердечнососудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (Таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				

Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха – одно из главных условий рациональной организации занятий в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова».

Также в работе тренер-преподаватель должен учитывать методы воспитания морально-волевых качеств: убеждения, разъяснения, поощрения, группового взаимодействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий и ситуационной тренировки и другие.

Тематический план

Тематическое планирование представлено планами по настольному теннису с разбивкой количества часов и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка и участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание дополнительной программы

Содержание дополнительной программы включает в себя методическое пособие по настольному теннису. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по настольному теннису, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по настольному теннису используются: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

1.3. ПЛАН-ГРАФИК

На основании нормативной части программы разрабатывается план, план-график на год многолетней подготовки занимающихся с учетом имеющихся условий. Примерный план для МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» отделения настольного тенниса представлен в таблице № 2. При его разработке учитывали режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 40 недель занятий непосредственно в условиях МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова».

План тренировочных занятий настольным теннисом

Таблица № 2

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка	8
2. Общая физическая подготовка	76
3. Специальная физическая подготовка	66
4. Техническая подготовка	40
5. Тактическая подготовка	16
6. Игровая подготовка	14

7. Экзамены, контрольные испытания (приёмные, переводные)	8
8. Медицинское обследование	4
9. Восстановительные мероприятия	4
10. Инструкторская и судейская практика	4
Итого часов	240

Ожидаемые результаты

1. Освоение детьми преподаваемого предмета: сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

2. Детские достижения: удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства; результаты участия в различных соревнованиях; разряды и награды.

3. Нравственное развитие личности: доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

Спортсмен должен уметь: составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по настольному теннису, подготовить место для занятий, профессионально обращаться с ракеткой, играть со спарринг-партнером через сетку, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Спортсмен должен знать: гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры, направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая), основные технические и тактические игровые приёмы, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

1.4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног и рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Применяются тренажеры и робот.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные; синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах; упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны; круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой; поднимание на носки; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу.
- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:
 - Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
 - Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
 - Удары слева и справа у тренировочной стенки.

- Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Игра в «крутиловку».
- Игра одного против двоих и троих.
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.
- Специальные упражнения для пальцев.
- Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча; ударом слева с вращением мяча вверх; справа с вращением мяча вверх; ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; прием подачи «подставками»; слева без вращения мяча; «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

2.3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

2.4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СОРЕВНОВАНИЯ

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка - направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки: приобретение и совершенствование спортивного мастерства; комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный успех» и другие. Наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методические приемы: облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и другое.

Методы интегральной подготовки: игровой, соревновательный, сопряженных воздействий, контрольный.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость настольного тенниса, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Тема № 1 «Физическая культура и спорт в России, обзор развития настольного тенниса»

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего развития людей и подготовки их к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная, внешкольная работа коллектива физической культуры, спортивной секции, детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта и повышения спортивного мастерства спортсменов. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Совершенствование Единой Российской спортивной классификации, повышение разрядных нормативов и требований – следствие неуклонного роста достижений спортсменов, улучшения методов обучения и тренировки. Разрядные нормы требования по настольному теннису.

Характеристика настольного тенниса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение настольного тенниса.

Краткий обзор истории возникновения и развития настольного тенниса в России. Состояние настольного тенниса в России и пути его дальнейшего развития. Достижения Российских теннисистов на международных соревнованиях.

Тема № 2 «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, оказание первой помощи»

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования, гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся конным спортом. Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о спортивных травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в настольном теннисе. Первая доврачебная помощь.

Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи конечностей. Кровотечение и их остановка.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Оказание первой медицинской помощи.

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Тепловой и солнечный удар. Оказание помощи.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Практическая отработка способов остановки кровотечения, перевозок. Наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания. Транспортировка и перевязка пострадавших.

Тема № 3 «Основы техники и тактики игры в настольный теннис»

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения

и тренировки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение 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. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема № 4 «Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка»

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручку, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по настольному теннису. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях – необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая характеристика настольного тенниса. Психологическая подготовка теннисиста. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать в СОГ и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

- овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее на занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь провести разминку в группе;
- оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»;
- осуществлять изучение основных правил игры, систем проведения соревнований.
- ведение протокола соревнований;
- участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи;
- судейство одиночных и парных соревнований в роли ведущего и старшего судьи.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с конца первого года обучения в школе и систематически продолжается в процессе занятий.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров-преподавателей.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров-преподавателей, отражающихся в их духовном облике.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств у учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена;

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова».

Основные задачи воспитания: приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта; формирование потребности в их приумножении; преданность идеалам Отечества; развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании; формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины; выполнения требований тренера-преподавателя; развитие потребности в здоровом образе жизни; готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Примерный перечень мероприятий по воспитательной работе:

а) нравственное просвещение, празднование знаменательных дат, событий коллектива, чествование. В рамках этого проводится:

1. Изучение основных события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника.
2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.
3. Общие собрания: знаменательные даты; итоги учебного года; беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига.
4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава.
5. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде).
6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива.
7. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии.
8. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы.
9. Торжественное вручение наград, грамот, значков и так далее.
10. Вручение переходящих кубков «Мужества», «Благодетства» и так далее.
11. Вручение переходящих призов «За лучшую технику».

б) наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации. В рамках этого оформляются:

1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни.
2. Фотогалерея ведущих спортсменов по настольному теннису страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы.
3. «Молнии» (поздравления, порицания).
4. Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и так далее.

в) практические мероприятия по воспитанию актива мир. В рамках этого проводится:

1. Походы по местам боевой славы.
2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности.
3. Участие в организации и проведении традиционных соревнований.
4. Организация учебы и инструкторской практики учащихся.
5. Организация учебы и практики по спорту.

г) культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты, обсуждения литературных произведений, статей:

1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ» и так далее.
2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением.
3. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в другие города), экскурсий.

7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольно-диагностические средства: для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки, занимающихся используются контрольно-переводные нормативы, разработанные на основе программы по настольному теннису для спортивных школ. Для оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов учащиеся участвуют в соревнованиях.

Предварительный контроль:

- выявление двигательных, интеллектуальных способностей, (посредством тестов, опроса);
- оценка начального функционального состояния (контрольные нормативы);
- оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

Текущий контроль:

- сопоставление фактического результата тренировочного процесса с ожидаемым;
- выявление пробелов и недостатков в освоении программы;
- произведение корректировки обучения с учётом индивидуальных качеств учащихся;
- регулярные тренировки;
- участие в соревнованиях в течение года.

Итоговый контроль:

- выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

- сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок;
- профилактика «влияния улицы», хулиганства и вредных привычек;
- привыкание детей к здоровому образу жизни;
- развитие функциональных возможностей организма, укрепления здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- достижение спортивных результатов, выполнение разрядов.

Педагогический и врачебный контроль.

В СОГ основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года учащиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обследование включает: анамнез; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах.

Стабильность состава обучающихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой. Освоение теоретического раздела программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009 год.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 год.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979 год.
4. Г.В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. М. Akademia, 2006 год.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000 год.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.: 1995 год.
7. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис» Э.Я.Фриерман Издательство «Олимпия Пресс», 2005 год.