

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный
Дом детского творчества



Рабочая программа

«Настольный теннис»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 9-17 лет.
срок реализации: 1 год

Составитель:
Исаченко Илья Николаевич,
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р.п. Усть-Уда

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Настольный теннис» составлена на основе программы Ю.П. Байгулова «Настольный теннис», рекомендованной ГОУ Центром развития системы дополнительного образования детей Министерства образования Российской Федерации, 2004 года.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Общий объем программы – 216 учебных часов. Продолжительность занятий – три раза в неделю по два часа.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2016 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

Программа предназначена для организации работы детского объединения на базе малокомплектных школ, в которых не представляется возможным набирать в группу детей одного возраста. Поэтому в объединении могут заниматься дети от 9 до 17 лет. Обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из юношей или девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Цель обучения – получение начальных знаний и навыков игры в настольный теннис; развитие основных физических и психолого-волевых качеств, необходимых теннисисту.

Задачи:

- освоение основных приемов (подставка, подрезка, накат) игры;
- овладение разными подачами (простой, с нижним и верхним вращением, с обманными движениями);
- изучение правил игры в настольный теннис;
- развитие меткости, быстроты реакции, быстрого перемещения у стола, умения играть в трех зонах (ближней, средней, дальней);
- психологическая подготовка теннисиста к одиночной, парной и командной игре;
- обучение защитной, нападающей и комбинированной тактике игры.

Формами учебного процесса являются групповые практические и теоретические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Занятия в объединении основываются на общефизической подготовке и технической подготовленности. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности спортсменов – начальный этап в сентябре и завершающий этап в апреле – мае.

Теоретические знания даются непосредственно в обучающем процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования и связаны с физической,

технической, тактической, психологической и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Целью психологической подготовки является формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы. Ее задачи:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона.

Инструкторская и судейская практика предполагает овладение принятой в настольном теннисе терминологией, командным голосом для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. А также выполнение обязанностей старшего по группе, наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, умение находить ошибки и исправлять их, участие в судействе.

Актуальность данной программы несомненна. Настольный теннис является видом спорта, которым может заниматься любой человек, не зависимо от возраста, пола и группы здоровья, уровня общефизической и специальной подготовки. В Усть-Удинском районе настольный теннис пользуется большой популярностью, интерес к нему возрастает с увеличением соревнований, особенно районных, межрайонных и областных.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	История развития настольного тенниса в Российской Федерации и за рубежом	1	1	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5	Гигиенические знания и средства закаливания	1	1	-
6	Основы техники и тактики игры	111	5	106
7	Методика обучения	1	1	-
8	Оборудование и инвентарь	2	-	2
9	Психологическая подготовка	6	2	4
10	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2
11	Общая и специальная подготовка	73	5	68
12	Контроль подготовленности занимающихся	6	-	6
13	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования	8	2	6
	Итого	216	22	194

Учебно-тематический план

Учебные часы	Наименование темы		Всего		
				Теория	Практика
1-2	Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране, значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства. История развития н/т в РФ и за рубежом. Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, технике и тактике. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.	2	1	-	
3-4	Краткие сведения о строении и функциях организма. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения. Основы техники и тактики игры (ОТТИ). Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	1		
5-6	Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма. ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2	1		1
7-8	Гигиенические знания и средства закаливания. Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена. ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2	1		1
9-10	Методика обучения. Тренировка различных ударов, сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований. ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов.	2	1		1
11-12	ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов. Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.	2			1 1
13-14	ОТТИ. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола. Оборудование и инвентарь. Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.	2	1		1
15-16	Правила игры, соревнования и их организация. Изучение основных правил игры, ведения счета. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1		1
17-18	ОТТИ. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1		1
19-20	ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1		1
21-22	Контроль подготовленности занимающихся.	2	-		2
23-24	Общая и специальная подготовка (ОСП). Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	1		1
25-26	ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	-		2
27-28	ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Изучение подач.	2	-		2
29-30	ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОТТИ. Изучение подач.	2	1		1
31-32	ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры.		1		

	ОТТИ. Изучение подач.	2		1
33-34	ОТТИ. Изучение подач.	2	-	2
35-36	ОТТИ. Изучение подач.	2	-	2
37-38	ОТТИ. Тренировка приема «подставка» справа и слева.	2	-	2
39-40	ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2
41-42	ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2
43-44	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
45-46	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
47-48	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
49-50	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
51-52	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
53-54	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
55-56	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2
57-58	Правила игры, соревнования и их организация. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1
59-60	ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1
61-62	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Правила игры. Соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий	2	1	1
63-64	Соревнования по теннису.	2	-	2
65-66	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1
67-68	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1
69-70	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1
71-72	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1
73-74	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1
75-76	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1
77-78	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1
79-80	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1
81-82	ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1
83-84	ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1
85-86	ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1
87-88	ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1
89-90	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.	2	1	1
91-92	ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1
93-94	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1

95-96	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1
97-98	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1
99-100	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2
101-102	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.	2	1	1
103-104	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
105-106	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
107-108	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
109-110	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
111-112	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
113-114	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
115-116	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
117-118	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
119-120	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
121-122	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
123-124	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
125-126	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1
127-128	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	1	1
129-130	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	-	1
131-132	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Правила игры, соревнования и их проведение. Круговая и олимпийская системы соревнований, стыковые игры.	2	1	1
133-134	Соревнования по теннису.	2	-	2
135-136	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1

137-138	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1
139-140	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
141-142	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
143-144	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
145-146	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
147-148	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
149-150	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
151-152	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
153-154	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
155-156	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
157-158	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1
159-160	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1
161-162	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1
163-164	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1
165-166	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. Правила игры, соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий	2	-	1
167-168	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. ОСП. Особенности школ н/т: европейской, азиатской.	2	1	1
169-170	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1
171-172	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1
173-174	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1
175-176	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1
177-178	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1
179-180	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1

181-182	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
183-184	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
185-186	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
187-188	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
189-190	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
191-192	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1
193-194	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2
195-196	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег.	2	-	1
197-198	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег.	2	-	1
199-200	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег.	2	-	1
201-202	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег.	2	-	1
203-204	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1
205-206	ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1
207-208	ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1
209-210	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.	2	-	1
211-212	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.	2	-	1
213-214	Соревнования по теннису.	2	-	2
215-216	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.

История развития н/т в РФ и за рубежом. Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, техники и тактики. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышении нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение

основных стоек теннисистов. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Тактика игры с разными противниками. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. Изучение подач. Тренировка ударов «подставка» справа и слева. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. Имитация ударов. Сочетание ударов. Свободная игра разными ударами. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на счет с форой. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Игра «в передвижку». Удар «топ-спин» против «подрезки». Совершенствование изученных приемов игры. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Гигиенические знания и средства закаливания. Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.

Методика обучения. Тренировка различных ударов, тренировка сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.

Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.

Правила игры, соревнования и их организация. Изучение основных правил игры, ведения счета. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Проведение игры из 3-7 партий

Контроль подготовленности занимающихся.

Общая и специальная подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. Игра на двух столах на счет. Особенности школ н/т: европейской, азиатской. Игра «в коробки». Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. Челночный бег. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. Прыжки через скакалку.

Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

Список литературы

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
7. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
8. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.
9. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
10. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008
11. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
12. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. – DVD, 2006
13. Table Tennis The Sport with Scott Preiss: Escalade International, LTD, Swansea, UK.
14. Открытое первенство Китая, DVD, 2003
15. Финал чемпионата мира в Гонконге, DVD, 2006