МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

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

г. Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023г.

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

Срок реализации: 1 год
Возраст: 5-8 лет

Разработчики:

Мангадаш С.В., Двойченко Е.А.,
тренеры-преподаватели
МАУДО «СШ № 5»

Милаева Л.Ф.,
Инструктор-методист
МАУДО «СШ № 5»

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» 4

1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 7
1.4. Планируемые результаты 12

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 13

2.1. Календарный учебный график 13
2.2. Условия реализации программы 13
2.3. Формы аттестации/контроля 14
2.4. Оценочные материалы 14
2.5. Методические материалы 14
2.6. Список литературы 16

Приложение 17

Приложение 1. Основные термины и определения 18

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ-273 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектному комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г, (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г.№ 996-р;
- Устав и локальные акты учреждения.

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы. Настольный теннис - популярный и широко распространенный в мире вид спорта. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Преимуществом настольного тенниса является разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Также настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для разных категорий людей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на гармоничное развитие личности обучающихся, обеспечение

эмоционального благополучия, целостность развития психических и физических процессов.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной деятельности.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» ориентирована на развитие общей физической подготовки обучающихся. Разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом.

Обязательным условием обучения настольному теннису является многократная повторяемость ряда упражнений. Цикличность упражнений, их частая сменяемость позволяют проводить занятия в смешанных группах указанной возрастной категории.

Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения применяются для повышения общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения настольному теннису - сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице.

Основные характеристики программы

Разноуровневость (ступенчатость) программы	*Показатели*	*Специфика реализации*
Стартовый уровень	количество обучающихся	15-30 человек
	возраст обучающихся	5-8 лет
	срок обучения	1 год
	режим занятий	3 часа в неделю
	объем программы	138 часов
	медицинские требования	допуск к занятиям
	особенности состава обучающихся	постоянный
	форма обучения	очная
	особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Адресат программы дети 5-8 лет, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра; основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы. Программа «Настольный теннис» по продолжительности реализуется в течение одного учебного года и составляет 138 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Учащиеся, освоившие дополнительную общеразвивающую программу «Настольный теннис» в полном объеме, могут быть зачислены в группу начальной подготовки по виду спорта настольный теннис.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым элементам игры настольного тенниса;
- познакомить с комплексами общеразвивающих и специальных упражнений при обучении настольному теннису;
- познакомить с правилами игры в настольный теннис

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;
- развить интерес к настольному теннису как форме укрепления здоровья;

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся устойчивый интерес, мотивацию к занятиям настольным теннисом и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, внимательность, упорство в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	**Инструктаж по ТБ**	**1**	**1**	**-**	опрос
2.	**Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису**	**1**	**1**	**-**	
3.	**Введение**	**4**	**4**	-	опрос
3.1	Основы оказания доврачебной помощи при травмах. Предупреждение травм на занятиях настольным теннисом	1	1	-	
3.2	Гигиенические требования к обучающимся	1	1	-	
3.3	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	1	-	
3.4	Основы развития психофизических способностей человека, формирование здорового образа жизни	1	1	-	
4.	**Упражнения на развитие физических качеств**	**54**	**-**	**54**	выполнение заданий
4.1	Упражнения на гибкость	5	-	5	
4.2	Упражнения на быстроту	6	-	6	
4.3	Упражнения на координационные способности	6	-	6	
5.	**Освоение базовых элементов настольного тенниса**	**54**	**-**	**54**	выполнение заданий
5.1	Хватка ракетки, основная стойка	10	-	10	
5.2	Жонглирование мячом	10	-	10	
5.3	Базовые удары с работой ног	10	-	10	
5.4	Техника ударов по мячу на столе	12	-	12	
5.5.	Имитационные удары, перемещения	12		12	
6.	**Спортивные и подвижные игры**	**23**	**-**	**23**	участие
7.	**Итоговый контроль**	**1**	**-**	**1**	выполнение заданий
	ВСЕГО по курсу	**138**	**6**	**132**	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Общие требования безопасности. Профилактика травматизма при падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов вблизи стола; при неисправных ракетках.

Требования безопасности: перед началом занятий; во время занятий; по окончании занятий. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Раздел 2. Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Теория. Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по настольному теннису.

Раздел 3. Введение.

Тема 3.1. Основы оказания доврачебной помощи при травмах. Предупреждение травм на занятиях настольным теннисом

Теория. Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, расписание занятий.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Понятие о травмах, классификация травм. Причины травм и профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Тема 3.2. Гигиенические требования к обучающимся

Теория. Роль гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде обучающихся. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Режим дня, труда, отдыха.

Профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.

Значение водных процедур в тренировочных занятиях. Требования к закаливанию организма спортсмена.

Тема 3.3. Краткий обзор развития настольного тенниса

Теория. Настольный теннис в системе физического воспитания. Физическая культура и спорт, как форма нравственного воспитания подрастающего поколения.

Значение развития волевых качеств для развития юного спортсмена. Характеристика морально-волевых качеств юного спортсмена: 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 выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Тема 3.4. Основы развития психофизических способностей человека, формирование здорового образа жизни

Теория. Краткие сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на внешний вид и движения человека. Особенности выполнения двигательных действий. Двигательные умения и навыки.

Совершенствование психической регуляции работы мышц, обучение произвольному напряжению и расслаблению мышц во всём диапазоне их активности - от предельного напряжения до полного расслабления.

Освоение упражнений на расслабление:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

Игровые формы развития физических качеств у детей.

Раздел 4. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 4.1. Упражнения на гибкость

Развитие гибкости. Важность данного свойства организма для игры в настольный теннис. Освоение первой группы упражнений – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий); пружинистые разгибания, сгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых);

Освоение второй группы упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): выполнение тех же упражнений с партнером;

Освоение третьей группы упражнений – статические упражнения, сохранение неподвижного положения в конечных точках (начальная – замах, последняя – окончание удара), амплитуда замаха и ударного движения максимальная.

Специализированные методы. Упражнения: прыжки в длину с места; прыжки (выпрыгивание) вверх с места; прыжки в сторону с места; прыжки через гимнастическую скамейку; бег на 60 метров. Продолжительность упражнений, число повторений, интервалы отдыха, продолжительность занятий - по подготовленности.

Тема 4.2. Упражнения на быстроту

Развитие быстроты, как физического качества и отдельных движений через упражнения:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
- удары в игре у стола по коротким мячам;
- удары в игре у стола по высоким мячам.

Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений при выполнении:

- бега на короткие отрезки (8-15 м);
- прыжков через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку двумя ногами в максимальном темпе.

Тема 4.3. Упражнения на координационные способности

Развитие координационных способностей. Усложнение выполнения обычных упражнений:

- ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотом вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами,

с изменением наклона туловища.

Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:

- ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- броски баскетбольного мяча из положений сидя, лежа, спиной к партнеру.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками; вращение волейбольного мяча на кончике пальца.

Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом.

Освоение ассиметричных упражнений:

- вращение руками в разных для каждой руки направлениях;
- вращение руками (диаметры кругов разные);
- ассиметричные движения по команде.

Раздел 5. Освоение базовых элементов настольного тенниса

Тема 5.1. Хватка ракетки, основная стойка

Изучение правильной хватки ракетки.

Многочисленные повторения хватки ракетки и основной стойки теннисиста в статическом положении и упражнениях.

Тема 5.2. Жонглирование мячом

Овладение упражнениями с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой и левой рукой о стену с ловлей мяча сверху и снизу;
- броски мяча партнеру;
- подбрасывание мяча вверх с ловлей одной или двумя руками;
- перебрасывание мяча с одной руки на другую;
- подброс мяча правой и левой сторонами ракетки;
- удары о стену правой, левой стороной и двумя поочередно;
- набивание мяча правой, левой стороной, «восьмеркой», набивание мяча на разную высоту с отскоком от ракетки и без отскока;
- набивание мяча на ребре ракетки;
- ходьба с мячом ракетке по кругу и со сменой направления движения, ходьба с жонглированием;
- бег с мячом на ракетке по кругу и со сменой направления движения, бег с жонглированием;
- удары по мячу слева и справа у стенки, с приставленной половины стола на количество, на точность;
- удары по мячу на столе: с тренажером (роботом), с тренером, самостоятельно с большим количеством мячей.

Тема 5.3. Базовые удары с работой ног

Овладение техникой простейших ударов:

- изучение и имитация исходных основных позиций для ударов – положение ног, разворот корпуса, замах;
- изучение положение руки по отношению к корпусу, положение ракетки (наклон), кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером или партнером одной стороной ракетки (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Тема 5.4. Техника ударов по мячу на столе

После освоения игры на столе ударами с разных точек используются упражнения:

- упражнения с придачей мячу верхнего вращения: удары по мячу правой и левой стороной ракетки с отскоком от пола;
- удары по мячу правой и левой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу правой и левой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу правой и левой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, тренажёром (роботом);

Тема 5.5. Имитационные удары, перемещения

Выполнение имитационных ударов:

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на тренажёрах (колесо, робот);
- имитация перемещений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные перемещения и удары, серийные перемещения и удары;
- имитация перемещения в игровой стойке со сменой зон (перемещения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Раздел 6. Спортивные подвижные игры

Спортивные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса:

- перебрось мяч;
- мяч об пол;
- попади в окошко;
- выстрели мячом;
- мяч о стену;
- мяч через сетку;
- поймай мяч с пола на ракетку;
- мая от стены на ракетку

Раздел 7. Итоговый контроль

Итоговый контроль состоит из педагогического наблюдения за выполнением упражнений обучающимися. Тренер-преподаватель предлагает выполнить действия:

- выполнение толчка по мячу слева;
- выполнение толчка по мячу справа;
- прыжки на скакалке;
- выполнение имитационных перемещений за столом.

1.4. Планируемые результаты

По окончанию реализации программы, обучающиеся будут

знать:

- общие сведения о виде спорта;
- базовые элементы настольного тенниса;
- о факторах, благоприятно влияющих на здоровье, необходимости заботы о своем здоровье;
- о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний и состояний перенапряжения посредством физической культуры;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов общей физической подготовки;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;

уметь:

- правильно держать ракетку;
- подготовить место для занятий и соблюдать технику безопасности;
- выполнять активные, пассивные, статические упражнения общей физической подготовки;
- зеркально выполнять упражнения, показываемые педагогом;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- предупреждать спортивные травмы;
- закалять свой организм;
- выполнять базовые удары с работой ног;
- жонглировать мячом;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель-46
Количество учебных дней-138
Продолжительность каникул- не предусмотрено
Даты начала и окончания учебных периодов-01.09.2023- 31.08.2024 г.г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием включает:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты;
- теннисный стол;
- ракетки;
- спортивная форма;
- теннисный мяч;
- сетка;
- счетчик;
- тренажер;
- секундомер электронный;
- мячи набивные;
- спортивный зал.

Информационное обеспечение: Учебно-методическое обеспечение программы составляют дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»; учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «СШ №5», согласно пункту 3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов является:

- мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- проведение показательных выступлений.

Основными *критериями оценки* обучающихся являются:

1) регулярность посещения занятий;
2) выполнение контрольных срезов по общей физической подготовке;
3) освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
4) освоение теоретического раздела программы

Система выполнения контрольных срезов последовательно охватывает весь период обучения. Тренером-преподавателем осуществляется промежуточный и итоговый контроль. К промежуточному относится педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений обучающимися, к итоговому – демонстрация обучающимися полученных умений и навыков на открытом занятии.

2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль журнала учета посещаемости обучающихся
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	Тестирование по общей физической подготовке
3	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Тестирование

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы «Настольный теннис» используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники игры в настольный теннис:

1) **формы организации** учебно-тренировочного процесса: индивидуально-групповая, групповая работа;
2) **формы занятия**: практическое занятие, соревнование;

3) методы обучения: словесный (описание, объяснение, беседа, разбор игры, указание игры; наглядный (показ, жестикуляция, демонстрация, иллюстрация), практические (метод упражнений, разучивание «по частям», разучивание «в целом», игровой метод; соревновательный метод.

4) методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение (например, прыжки), мотивация;

5) педагогические образовательные технологии:

- технология индивидуального обучения;
- технологии группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология модульного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология сотрудничества;
- технология игровых ситуаций;

6) средства обучения:

- общеразвивающие упражнения – подготовка мышц к нагрузкам, физическое развитие организма;
- подготовительные упражнения для обучения настольному теннису;
- упражнения для изучения техники и тактики игры в настольный теннис;
- игры и развлечения: сюжетные, бессюжетные с элементами соревнований, командные; применяются для повышения эмоционального настроя, снижения монотонности занятия, повышения интереса обучающихся к повторению знакомых упражнений.

Особенности организации образовательного процесса. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «настольный теннис» осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности;
- принцип наглядности;
- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности.

Организация обучения по программе осуществляется на базе спортивного комплекса «Кировец» (ул. Инициативная,82А).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

2.6. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис/ Азбука спорта. - М.: ФИС, 2005. – 420 с.
2. Астахов С.В., Барчукова Г.В. /Сборник методических материалов №1 /Федерация настольного тенниса России/, 2011. – 217 с.
3. Астахов С.В., Барчукова Г.В. /Сборник методических материалов №2 /Федерация настольного тенниса России/, 2011. – 205 с.
4. Астахов С.В., Барчукова Г.В. /Сборник методических материалов №3 /Федерация настольного тенниса России/, 2011. – 213 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: ФИС, 2008. – 320 с.
6. Барчукова Г.В., Воробьёв В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
7. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: ФиС, 2007.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. /М.: ТВТ Дивизион, 2008
9. Вартанян, М.М. Настольный теннис: от познания к пониманию. – М.: Издательство «Магнитогорский дом печати», 2018. – 276 с.
10. Губа В.П., Иванова Т.С., Иванов Л.Ю., Самойлов А.Б. Правила настольного тенниса. – М.: ФИС, 2013. – 420 с.
11. Худец, Р. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ФиС, 2007. – 217 с.

Интернет-ресурсы:

12. Федерация настольного тенниса России
http://ttfr.ru/
13. Настольный теннис в России
http://tabletennis.hobby.ru/
14. Детский теннисный форму
http://forum.eev.ru/
15. Теория и методика физического воспитания и спорта
http://www.fizkulturaisport.ru/
16. Технология спортивной тренировки
http://tst.sportedu.ru/
17. Психологическая подготовка
http://www.gokarting.ru/articles/93/
18. Министерство спорта РФ
www.minsport.gov.ru

Приложение

Приложение 1

Основные термины и определения

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельных характеристикам сильнейших игроков.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Ракетка - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис, изготовленная из цельного куска многослойной фанеры или деревянной доски одинаковой толщины и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти.

Ручка ракетки - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Головка ракетки - лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

Игровая поверхность - плоскость ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания ракетки оклеивается накладками.

Ребро ракетки - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Шейка ракетки - узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

Накладка - резиновый и / или губчатый материал. Покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, - жесткая ракетка, либо состоящие из двух слоев - сэндвич (мягкая ракетка) - нижнего слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или оборотный, сэндвич). Губка - прокладка из пористой резины в накладке ракетки - сэндвич.

Закрытая ракетка - положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

Открытая ракетка - положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

Мяч - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - 2,7 г.

Теннисный стол – специальный стол прямоугольной формы (длина - 2,74 м, ширина - 1,525 м, высота - 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета.

Сетка - инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счетчик - специальное приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Тренажер - аппарат, специальное устройство, средство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками, их совершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, мишени, специальные ракетки.

Партия (сет) - часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Очко - розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

Хватка - способ держания ракетки. Различают вертикальный и горизонтальный способы и их разновидности, модификации.

Подача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

Толчок - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не

придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

Откидка - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подставка (удар с полулета) – вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

Топ-спин - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

Накат - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Подрезка - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор

02.02.24 10:32 (MSK)

Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F