

Отдел образования администрации г.о. Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр»

Рекомендовано методическим
советом МБУДО «ДООСЦ»
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «ДООСЦ»


В.С. Боярков

Приказ № 48

от 01.09.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая ракетка»
секции настольного тенниса**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: продвинутый
Время реализации: 5 лет
Возраст: 6-17 лет

Составитель:
Тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
секции настольного тенниса
Журавлёв Петр Валентинович

г.о. Шуя 2021 г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи программы	6
	1.3. Содержание программы	7
	1.4. Планируемые результаты	30
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	32
	2.1. Календарный учебный график	32
	2.2. Условия реализации программы	35
	2.3. Формы аттестации	36
	2.4. Оценочные материалы	37
	2.5. Методическое обеспечение Программы	37
	2.6. Воспитательная работа и работа с родителями	41
	2.7. Список литературы	42
	ПРИЛОЖЕНИЯ	46-74

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Легкая ракетка» составлена на основе законов «Об образовании» ФЗ-273, «Конвенции о правах ребёнка» приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (редакция от 05.09.2019г. № 470); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять

физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Легкая ракетка». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в ДООСЦ на малой площади тренировочного зала при составе групп не больше 15 человек обучающихся 1 и 3 г.о. 15 человек, 12 человек – 4-5 г.о. обучения.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук.

Направленность программы – программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и

совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Практическая значимость изучаемого предмета.

Заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Адресат программы: дети 6-17 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 5 лет; подготовка строится поэтапно:

- стартовый (3 года)
- базовый (4-5 лет).

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул для детей проводятся тренировочные занятия и работы в лагере дневного пребывания.

Количество обучающихся в группе: 15 чел. – 1-3 года обучения, 12 чел. – 4-5 года обучения.

Количество учебных недель: 36 недель.

Продолжительность занятий: 1-3 года обучения – 3 раза по 2 часа в неделю; 4-5 года обучения – 3 раза по 2 часа и 1 раз по 4 часа в неделю.

Форма обучения: очная. В период ухудшения санитарно-

эпидемиологической ситуации – дистанционное обучение.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

1.2.1. Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся:
воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	16	18	зачёт
3.	Специальная подготовка	3	18	21	зачёт
4.	Основы техники игры	23	96	119	опрос, зачёт
5.	Основы тактики игры	16	28	44	опрос, зачёт
6.	Сдача контрольных нормативов	-	10	10	наблюдение, результат
	Итого	46	170	216	

1.3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	16	18	зачёт
3.	Специальная подготовка	3	18	21	зачёт
4.	Основы техники игры	23	96	119	опрос, зачёт
5.	Основы тактики игры	16	28	44	опрос, зачёт
6.	Сдача контрольных нормативов	-	10	10	наблюдение, результат
	Итого	46	170	216	

1.3.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	2	16	18	зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	3	18	21	зачёт
4.	Техника игры	23	96	119	опрос, зачёт
5.	Тактика игры	16	28	44	опрос, зачёт
6.	Сдача контрольных нормативов	-	10	10	наблюдение, результат
	Итого	46	170	216	

1.3.4. Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	6	6	12	опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	20	24	зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	12	40	52	опрос, зачёт
4.	Сдача контрольных нормативов	-	4	4	наблюдение, зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	-	20	20	наблюдение, зачет
6.	Соревновательная подготовка	-	248	248	
	Итого	22	338	360	

1.3.5. Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	6	6	12	
2.	Теоретическая физическая подготовка	20	-	20	зачет
3.	Общая физическая подготовка		50	50	зачет
4.	Техника игры		78	78	опрос, зачет
5.	Тактика игры		22	22	
6.	Техника и тактика парных встреч		60	60	опрос, зачет
7.	Участие в соревнованиях	2	4	6	наблюдение, зачет

8.	Сдача контрольных нормативов	-	18	18	наблюдение, зачет
9.	Восстановительные мероприятия	-	4	4	наблюдение
10.	Инструкторская и судейская практика	-	90	90	наблюдение
	Всего	28	332	360	

Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Инструктаж по охране труда. Знакомство с группой. Охрана труда. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1-2 мячей для

настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в

движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Инструктаж по охране труда. Знакомство с группой. Охрана труда. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной

выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория. Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ- спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств).

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Тема 4. Техника игры.

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения

Тема 5 . Тактика игры.

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Содержание программы группы четверного года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств).

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов

Прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук, поднимание прямых ног или туловища, бег 30м с высокого старта, прыжки в длину с места (см).

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях

и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в «ДОО(С)Ц».
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Тема 6. Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Содержание программы группы пятого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной

безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Теоретическая физическая подготовка

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

Тема 3. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых лучезапястных суставах (сгибание и

разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в

длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Тема 4. Техника игры

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, с верхним, нижним, смешанные вращением, “двойники”.

Поддачи: 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.

Тема 5. Тактика 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 противника.

Тема 6. Техника и тактика парных встреч

Умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность

действий при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность партнеров для парных игр.

Тема 7. Участие в соревнованиях

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов

Прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук, поднимание прямых ног или туловища, бег 30м с высокого старта, прыжки в длину с места (см).

Тема 9. Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии

эмоционального напряжения и других формах работы огромное. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Тема 10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в «ДОО(С)Ц».

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства детского оздоровительного образовательного центра по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в МБУДО «ДООСЦ» в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Тема 10. Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

1.4. Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами; хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»; «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; приобретут навыки соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

2.1.1. Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2				2					4
2	Общая физическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15
3	Специальная подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11
4	Основы техники игры	10	10	16	16	18	27	19	18	18	144
5	Основы тактики игры	4	4	4	4	1	2	2	2	2	25
6	Сдача контрольных нормативов	6	6		2	1			1	1	17
	Количество учебных недель	4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
	Количество учебных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2.1.2. Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2				2					4
2	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	2	1	12
3	Специальная подготовка	2	4	2	4	2	4	2	4	2	26

4	Основы техники игры	14	11	17	10	13	12	17	10	16	120
5	Основы тактики игры	4	7	4	7	4	7	4	7	4	48
6	Сдача контрольных нормативов	1	1		1	1			1	1	6
	Количество учебных недель	4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
	Количество учебных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2.1.3. Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2		2		2				2	8
2	Общая физическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	2	20
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техника игры	11	13	11	14	12	14	15	15	13	118
5	Тактика игры	4	4	4	3	3	3	3	2	2	28
6	Сдача контрольных нормативов	1	1		1	1			1	1	6
	Количество учебных недель	4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
	Количество учебных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2.1.4. Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27

2	Общая физическая подготовка	7	8	6	8	4	8	5	8	4	58
3	Технико-тактическая подготовка	20	10	17	10	20	9	18	5	18	125
4	Сдача контрольных нормативов	3	9	6	9	5	10	4	14	6	66
5	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2	-	2	2	2	-	10
6	Соревновательная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Количество учебных недель		4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
Количество учебных часов		40	360								

2.1.5. Календарный учебный график пятого года обучения

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2.	Теоретическая физическая подготовка	7	5	6	4	4	4	5	4	4	43
3.	Общая физическая подготовка	18	6	17	7	18	6	14	5	18	109
4.	Техника игры	3	7	6	8	6	10	4	10	6	60
5.	Тактика игры	3	7	6	8	6	7	4	7	6	54
6.	Техника и тактика парных встреч	-	2	-	2	-	2	2	2	-	10
7.	Участие в соревнованиях	-	2	-	2	-	2	2	2	-	10
8.	Сдача контрольных нормативов	6	4	2	2	3	2	2	3	3	27

9.	Восстановительные мероприятия	-	2	-	2	-	2	2	2	-	10
10.	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2	-	2	2	2	-	10
Количество учебных недель		4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
Количество учебных часов		40	360								

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1

Материально-техническое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Спортивное помещение	2
2	Стол для настольного тенниса	5
5	Тренажер (резиновый бинт)	1
6	Тренажер «колесо»	6
7	Тренажер «стенка»	5
8	Сетка для настольного тенниса	7
9	Скакалка обычная	7
11	Утяжеленная ракетка	3
12	Корзины для мячей	2
13	Мячи для настольного тенниса	60
14	Координационная лестница	1

Средства обучения и дидактические материалы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
4	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

Кадровое обеспечение – программу реализует тренер-преподаватель.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, городского и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Соревнования: сентябрь-турнир «Золотая осень», октябрь – командные соревнования спартакиады, декабрь – предновогодний турнир. январь – турнир «Рождество», февраль – турнир «День защитника отечества», март – «Очарование спорта», апрель – личные соревнования спартакиада, май – турнир «День победы», «Семейная ракетка».

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри клуба, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4. Оценочные материалы: Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А.

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

При успешном освоении программы - первого этапа обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами; (подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч). Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

При успешном освоении программы - второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре, совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских

соревнованиях, развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

При успешном освоении программы – третьего этапа обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях клуба, и городских соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение

Любое тренировочное занятие состоит из трех частей, каждая из которых имеет свои задачи.

Подготовительная - задача подготовить все функции организма к предстоящей деятельности (или разминка).

Основная - задача освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств (у стола с мячом).

Заключительная - задача перехода организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Основное средство воздействия в игре на воспитанников – это физические упражнения. Они бывают 4 видов:

1) Без партнера – на начальном этапе (1 год обучения) для освоения основной техники игры, ее совершенствование, умение активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, жонглирование мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы.

2) С партнером – для изучения и закрепления технико-тактических приемов, совершенствование их при активной помощи партнеров.

3) Упражнения на тренажерах – помогают совершенствовать технику игры, так как приближены к самой игре. Все удары имеют конкретные направления и определенную цель, возрастает точность выполнения движений.

4) Упражнения с соперником – используется для совершенствования технико-тактических приемов с учетом индивидуальных особенностей игрока. Они создают эмоциональный фон, сходный с условиями соревнований.

В основу учебного процесса тренер положил процесс обучения технико-тактическим действиям игры в настольный теннис.

Тренер предлагает детям нагрузки, привыкая к которым ребенок повышает свой результат.

Этот процесс включает 3 этапа.

На первом этапе – этапе начального разучивания (1 год начальной подготовки) тренер использует следующие методы.

- **Метод увеличения времени** – время выполнения физических упражнений увеличивается постепенно. Тренер исключает повторные действия при утомляемости. Большое внимание уделяется отдыху, этот метод используется первые 3 месяца занятий 1 года обучения.

После 3 месяцев обучения тренер использует.

- **Метод нарастающего темпа** – идет постепенное увеличение выполнения физических упражнений плотности занятий.

- **Метод визуальный** – тренер демонстрирует обучающим фильмам, видеозаписи игр городского и областного уровня, анализируя технику и тактику игроков. Этот же метод используется тренером и на последующих этапах обучения.

На втором этапе – этапе углубленного разучивания действий (2год обучения) тренер использует:

Метод переменного-интервального. Этот метод характеризуется изменением времени, работы и отдыха, чередованием различного темпа работы в каждом упражнении. Организм спортсмена приспосабливается к условиям игры в теннис.

Повторный метод, заключается в том, что спортсмен повторяет одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

На 3 этапе – соревновательном этапе - конец 2 и 3 года обучения начальной подготовки – используется **сравнительный метод.** Здесь увеличивается количество тренировочных занятий, определяется эффективность объема нагрузки с учетом индивидуальных особенностей детей.

На этом этапе тренер учит детей основам спортивного соперничества. Для него и ребенка победа в соревнованиях - это победа не над всеми, а над собой – сегодняшним, это желание стать завтра лучше, чем сегодня.

На 3 этапе дети имеют спортивные разряды, получают основы судейской практики.

Тренером разработана **система оценки** обучения детей настольному теннису. В сентябре тренер во всех группах 3 лет обучения проводит стартовый контроль (прыжки со скакалкой, прыжки в длину, набивания мяча). В конце учебного года – итоговый контроль. Это контроль помогает ему определить эффективность обучения по программе.

Тренер проводит ежемесячные рейтинговые турниры, выявляя лучшего игрока месяца.

Воспитанники секции принимают участие в соревнованиях разного уровня.

В конце года проходит тестирование по вопросам программы.

2.6. Воспитательная работа и работа с родителями

Программа формирует у ребенка способности к самовоспитанию, саморазвитию, помогая познавать свои индивидуальные задатки, склонности и реализовывать их.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки
1.	День открытых дверей	Привлечь ребят в секции, пропагандирующие настольный теннис	Сентябрь
2.	Праздник знакомства	Помочь учащимся освоиться в коллективе, познакомить с правилами, традициями секции	Октябрь
3.	Выезд на лыжную базу	Организация полноценного отдыха, создание обстановки для развития личностных качеств	Осенние и весенние каникулы
4.	Встречаем Новый год	Создание условий для творческого развития детей	Декабрь
5.	Рыцарский турнир	Развивать умение общаться	Февраль
6.	Мисс секции	Развивать умение общаться	Март
7.	Мы прощаемся ненадолго	Развитие мотивации на будущий год, подведение итогов	Май
8.	Участие в турнирах		По графику турниров
9.	Организация работы совета секции	Создание условий для самостоятельности детей	Октябрь-май
10.	Участие в конкурсах центра «Лучший воспитанник», «Лучшая секция»	Формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы доброжелательности и сотрудничества	Октябрь-май

2.6.1. Работа с родителями

Семейный уклад, неповторимый микроклимат, его нравственная направленность имеют неопределимое значение в воспитании.

Родители и тренер должны стать партнерами для более эффективной образовательной деятельности.

Совместная работа родителей, педагога и обучающихся поможет решить важные проблемы и создать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности, интеллектуального богатства детей.

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки
1.	Совместный праздник «Знакомьтесь, это мы!»	Познакомить родителей с деятельностью секций, создать условия для творчества	Октябрь
2.	Привлечь родителей к выездам на лыжную базу	Привлечение к совместной деятельности	Октябрь Март
3.	«Новый год встречаем большой семьей!»	Раскрытие творческих способностей, привитие уважения к людям старшего возраста	Декабрь
4.	Родительское собрание по итогам первого полугодия	Привлечение родителей к успехам детей, создание условий для сотрудничества	Январь
5.	Привлечение родителей в массовые мероприятия секции и МБУДО «ДООСЦ»	Создание условий для улучшения результатов воспитанников через совместную деятельность педагога и родителей	В течение года
6.	Консультации для родителей	Совместное решение выявленных проблем	Апрель
7.	«Победа на всех»	Подведение итогов за год	Май

2.7. Список литературы

а) Законы, подзаконные и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (редакция от 05.09.2019г. № 470); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»).

б) Литература использованная педагогом при составлении программы

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд, Советский спорт,-2012г.

2. В.В. Команов, М.М. Вартанян. Настольный теннис глазами тренера.;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета. изд, М.; Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.; изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд,Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилев, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса,- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

в) Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...» М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры, М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Школа игры,- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин, В. А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-

М.,ФИС,2007г.

7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис: 6+12,-
М.,ФИС,2005г.

з) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL
<http://www.rttf.ru/>

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>

3. Европейская федерация настольного тенниса - URL
<http://www.ettu.org/>

4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>

5. Европейская федерация настольного тенниса - URL
<http://www.ettu.org/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ
ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

№	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки					мальчики				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-4,7	4,7-4,8	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6	4,3-4,4	4,3-4,4
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	190-200	190-200	210-220	220-230	230-240	230-240
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	44-45	44-45	27	36	41	50-55	50-55
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (количество раз)		18-21	22-24	25-27	28-30	28-30	25-27	28-30	31-33	34-36	34-36
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (количество раз)	30 секунд	30-34	35-39	40-44	45-48	45-48	-	-	-	-	112-120
		1 минута	-	-	-	-	-	85-93	94-	103-	112-	111-120

По технической подготовке

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
			1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70	80-90
3	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35	40-50

4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33	35-45	40-50
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин	8 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попадан ий	8 попадан ий	9 попада ний	10 попадан ий	12 попад аний
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попадан ий	8 попадан ий	9 попада ний	10 попадан ий	12 попад аний
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попадан ий	7 попадан ий	8 попада ний	9 попадан ий	11 попад аний
9	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попадан ий	9 попадан ий	8 попада ний	9 попадан ий	11 попад аний
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз	15-17 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз	16-18 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз	10-12 раз	20-25 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз	10-12 раз	20-25 раз

Примечание.

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на

одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной

полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Исходное положение (и. и.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх - в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п,- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
9. И. и. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
10. Бег и ходьба.
11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорнодвигательного аппарата

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.
- Увеличивать уровень нагрузки в соответствие с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.

Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

б. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться, делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла - ниже среднего;

от 5-7 баллов - средний уровень;

от 8 - 9 баллов - выше среднего;

10 баллов и больше - высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

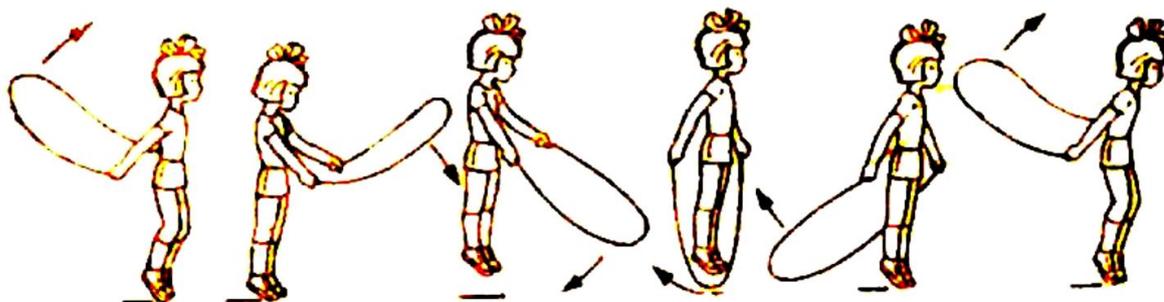
7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

Дидактическая карточка

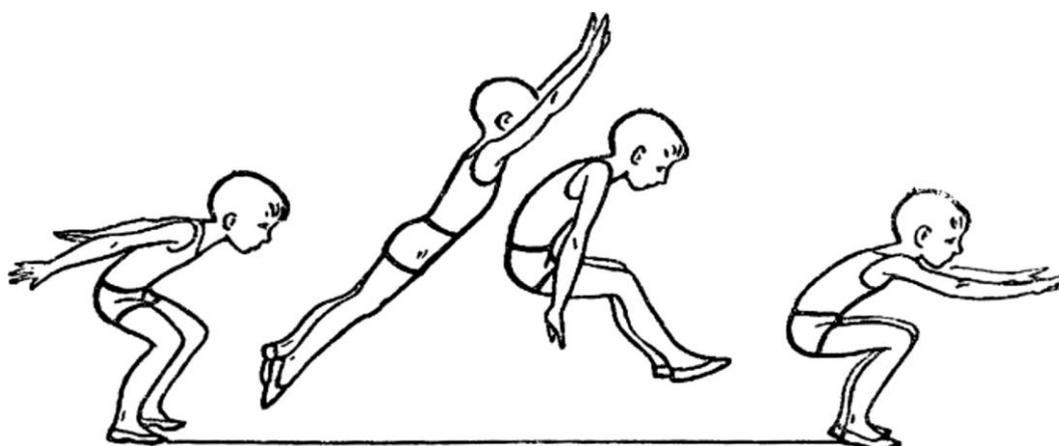
Прыжки



Исходное положение для прыжков: 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5 Кисти отвести на 15-20см от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение перед прыжком – “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



Прыжок через скамейку боком на двух ногах

1. Исходное положение.

2. Прыжок.

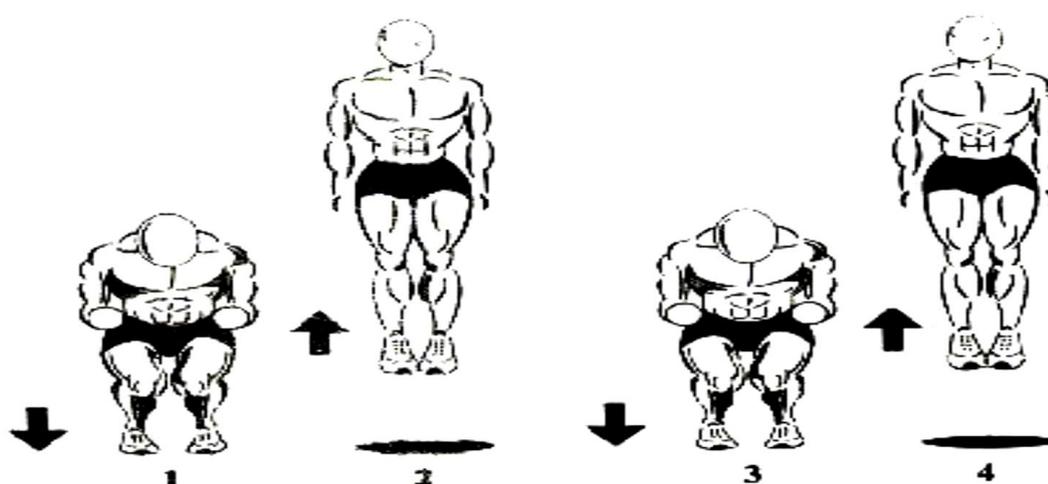
3. Приземление.



Прыжок вверх с места

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Прыжок вверх с места

возраст	пол	начисление баллов от 1 до 5; значения в см.				
		5	4	3	2	1
6 лет	мал	27	24	20	17	13
	дев	25	22	18	15	11
7 лет	мал	30	26	22	18	14
	дев	27	23	20	16	12
8 лет	мал	33	28	24	20	16
	дев	29	26	23	20	16
9 лет	мал	36	31	27	22	18
	дев	32	30	27	22	17
10 лет	мал	38	34	30	25	20
	дев	35	33	30	25	20
11 лет	мал	41	36	33	27	22
	дев	39	36	33	27	22
12 лет	мал	44	39	35	29	24
	дев	40	38	35	29	24
13 лет	мал	47	42	37	32	27
	дев	42	40	37	32	27
14 лет	мал	50	44	38	33	28
	дев	44	42	38	33	28
15 лет	мал	52	47	41	35	29
	дев	45	43	39	35	29
16 лет	мал	54	49	43	37	31
	дев	45	43	39	35	29
17 лет	мал	55	51	44	38	33
	дев	45	43	39	35	29

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке

Ф.И.О. _____

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно-силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.П.О.)

Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочередно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением мяча
Результат								
Дата								

Вид испытания	Подача справа и слева с обманым движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.И.О.)

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

6. Имеет ли право подающий на переподачу?

Подающий игрок переподает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет

только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается.

9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Нет нельзя.

14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье, если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя неспортивно?

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки, и мяч может от них играть.

**Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся
настольному теннису**

	Методические указания
<p>Упражнения в ловле мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх. 2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п. 3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левом рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой 4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи). 5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч. 6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно. 7. Жонглирование двумя мячами. 8. Жонглирование тремя мячами. 9. Жонглирование двумя мячами одной рукой. 	<p>Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч.</p> <p>Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч.</p> <p>Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.</p>
<p>Упражнения с ракеткой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки. 	

<p>2. То же упражнение выполняется занимающимися не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.</p> <p>3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т.п.).</p>	<p>Упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки.</p> <p>Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.</p>
<p>Изучение игровых движений по элементам</p> <p>1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа.</p> <p>2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа.</p> <p>3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева.</p> <p>4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева.</p> <p>5. Продолжение упражнения 1 - перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</p> <p>6. Продолжение упражнения 2 - перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</p> <p>7. Продолжение упражнения 3 - перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</p> <p>8. Продолжение упражнения 4 - перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</p> <p>9. Броски направо.</p>	<p>Инструктор должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.).</p> <p>Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела).</p> <p>В упражнениях 5, 6, 7 и 8 занимающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения.</p> <p>Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу.</p> <p>Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу.</p> <p>В дальнейшем упражнения усложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги).</p> <p>Во всех упражнениях на овладение техникой движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.</p>

<p>10. Броски налево.</p> <p>11. Броски вперед.</p> <p>12. Броски назад.</p> <p>13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии. 3-4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева).</p> <p>14. Движения удара толчком слева;</p> <p>15. Движения крученого удара справа.</p> <p>16. Движения резаного удара справа.</p> <p>17. Движения крученого удара слева.</p> <p>18. Движения резаного удара слева.</p>	
<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой</p> <p>1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки.</p> <p>2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки.</p> <p>3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева).</p> <p>4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом.</p> <p>5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом.</p> <p>6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зале натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3-4 м друг от друга и на расстоянии 1,5-2 м от сетки.</p>	<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах.</p> <p>Удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола.</p> <p>Удар производится уровне живота.</p>

<p>Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре.</p> <p>7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева.</p> <p>8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа.</p> <p>9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени - круги диаметром 0,5-0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень.</p> <p>10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом слева.</p> <p>11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева.</p> <p>12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа.</p> <p>13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5-6 м. Один из партнеров направляет мяч с лёта кручеными ударом, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями.</p> <p>14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1-1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.</p> <p>15. Занимающиеся (5-6 человек и больше) образуют круг диаметром 5-6 м. Инструктор или один из более опытных игроков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом.</p>	<p>Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Инструктор должен следить за правильностью техники броска.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно.</p> <p>17. Игра о стенку.</p> <p>Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на придвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской, установленной вплотную к сетке.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Примерный конспект урока с начинающими по изучению удара слева толчком

Содержание урока	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть урока — 5 мин.		
Построение группы, ознакомление с содержанием урока. Медленный бег, чередующийся с ходьбой.	100-120 м	Движения рук свободные; стопа мягко ставится на землю (пол).
Подготовительная часть урока - 7 мин.		
Упражнения для рук, туловища, ног, для развития внимания, кружение рук.	10-12 раз	Занимающиеся стоят в разомкнутом строю. Показ каждого упражнения выполняется руководителем. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м.
Отведение рук в стороны, назад	8-10 раз	
Повороты туловища в стороны с вытянутыми в стороны руками.	10-12 раз	
Круговое вращение туловища	12 раз	
Парные упражнения в ловле мяча, отскочившего от пола	25 раз	
Упражнение для развития кистей (круговые вращения кисти)	25 раз	
Подскоки на месте	50 раз	
Бег в медленном темпе	60-70 м	
Основная часть урока - 120 мин.		
Обучение держанию ракетки	10 мин.	Занимающиеся образуют полукруг, руководитель показывает правильный способ держания ракетки, затем проверяет, насколько правильно

<p>Обучение удару слева толчком:</p> <p>а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мяча</p> <p>б) удар слева толчком по мячу, отскочившему от стены на пол</p> <p>в) удар слева толчком по мячу, посланному партнером</p> <p>г) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у стола</p> <p>д) удар толчком слева в игре у стола</p>	<p>20-25 раз</p> <p>40-45 раз</p> <p>30-40 раз</p> <p>10 мин.</p> <p>15-20 мин.</p> <p>для каждой пары</p>	<p>держит ракетку каждый из новичков, и поправляет их.</p> <p>Руководитель объясняет и показывает удар в игре с партнером у стола, а потом показывает движения этого же удара без мяча. Затем занимающиеся в разомкнутом строю выполняют движение удара.</p> <p>Руководитель занятий делает замечания об их ошибках.</p> <p>Руководитель показывает выполнение упражнения, затем занимающиеся, стоя перед стеной, бросают левой рукой перед собой мяч о пол и выполняют удары мячом в стену и т. д.</p> <p>Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и обмениваются ударами с лёта.</p> <p>Инструктор-общественник (тренер) демонстрирует исходное положение игрока у стола. Занимающиеся затем поочередно занимают это положение. Далее происходит знакомство с основной игровой зоной.</p> <p>Игроки по очереди попарно ведут игру у стола, причем каждый старается направить мяч противнику под удар слева.</p> <p>Время от времени место у стола занимает инструктор-общественник (тренер), удобно, точно направляя мяч под удар слева своему ученику.</p>
<p>Заключительная часть урока - 10 мин.</p>		
<p>Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление.</p> <p>Краткие итоговые замечания по проведенному занятию</p>		

На последующих уроках обучающиеся, повторяя и закрепляя уже известные им удары, изучают другие технические приемы. Примерная последовательность изучения технических приемов приведена в таблице.

Необходимо после элементарного знакомства со всеми основными ударами совершенствовать их на каждом занятии, в игре по схемам и в свободной переброске мяча.

Формирование навыков определения характера травм и оказания первой медицинской помощи

Ушибы – самый частый вид спортивных повреждений. Различные ушибы возникают от прямых ударов, при использовании силовых приемов во время единоборства противников, при их тесном контакте. Нередки ушибы о снаряды и спортивный инвентарь.

Ушибы мягких тканей сопровождаются кровоизлиянием и припухлостью, более или менее выраженной болезненностью и нарушением функции. При ушибах в области суставов клиническая картина выражена резко.

Первая помощь при ушибах заключается в орошении ушибленного места струей хлорэтила с расстояния 40-50 см от обрабатываемого участка кожи (льдом, снегом, струей холодной воды). Всю ушибленную поверхность орошают до начала ее побеления. Затем наложить давящую повязку. В дальнейшем, если рассасывание гематомы идет недостаточно быстро, проводят лечение повязками с лазонилом, герудоидом. Ни в коем случае не следует «парить» место ушиба.

Ушибы суставов встречаются у спортсменов различных специализаций. Чаще всего подвергаются этим травмам коленные, голеностопные, локтевые суставы. Спортивная и общая трудоспособность в этих случаях прекращается на значительный срок. Первая помощь такая же, как и при любом другом ушибе.

Ушибы локтевого сустава выражаются в болезненности, припухлости, наступающей сразу после ушиба и усиливающейся при каждой попытке движения в суставе. Первая помощь заключается в орошении области

локтевого сустава струей хлорэтила (лед, снег и т.п.) и наложении давящей повязки.

Ушибы кисти и пальцев сопровождаются небольшой припухлостью, ограничением движений. Первая помощь такая же как и при ушибах мягких тканей. Для обеспечения покоя ушибленной кисти к гипсованию прибегают в редких случаях. При ушибах пальцев удобнее всего пользоваться лейкопластырной повязкой. Полосы лейкопласта накладывают циркулярно так, чтобы захватить межфаланговые суставы. Повязку оставляют на 2-3 дня.

При *ушибах в области лучезапястного сустава* также применяются орошение хлорэтилом и наложение давящей повязки. Обязателен рентгеновский контроль, наложение гипсовой лонгеты, шины.

Ушибы головы встречаются редко. Практически при получении травмы головы в первый момент нужно провести дифференциальный диагноз между ушибом мягких тканей и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами: сотрясением, ушибом мозга, нарушением целостности костей черепа.

Сотрясения головного мозга подразделяют на три степени: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой степени сотрясения – характерна кратковременная (3-5 мин) потеря сознания или затемнение сознания. Типичными являются жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, шум в ушах, боли в глазах, усиливающиеся при ярком свете, шуме.

О средней степени сотрясения головного мозга говорят, когда потеря сознания продолжается более длительное время (от 15 мин до 1 часа и более).

Характерный симптом – расстройство памяти в виде «ретроградной амнезии», наступающей сразу после травмы.

Тяжелая степень сотрясения – характеризуется выраженным нарушением общего состояния пострадавшего, длительной (несколько дней) утратой сознания, вплоть до комы.

Ушиб головного мозга является следствием травмы головного мозга о внутренние стенки черепа. В местах поражения его могут возникать

кровоизлияния. Закрытые травмы головного мозга нередко сочетаются с переломами черепа. Спортсмены, перенесшие тяжелые мозговые травмы, к занятиям спортом, как правило, не возвращаются.

Сдавления – вид травмы характерный в основном для борцов. В этом виде спорта при прижатии головы борца к ковру возможно повреждение ушных раковин: осаднение кожи, кровоизлияние в ушную раковину. От сдавливания ушных раковин возникает отек – отогематома. В этих случаях необходимо провести отсасывание крови путем прокалывания иглой мочки уха, накладывание тугой повязки, прикладывается холод.

При сдавливании грудной клетки можно повредить реберный хрящ, появляется одышка, резкие боли при дыхании. Первая помощь при острых сдавлениях – немедленное прекращение тренировок. Лечение: холод, покой, физиотерапия.

Повреждения мышц встречаются довольно часто при занятиях любым видом спорта. Эти травмы вызываются резкими, форсированными движениями, превышающими пределы эластичности тканей. Любые повреждения целостности мышц сопровождаются резкой болезненностью, величина гематомы, образующейся в месте повреждения, весьма различна. Иногда она бывает ограниченной, а иногда разлитой, с отслойкой тканей.

Первая помощь при повреждениях мышц – местное применение холода. При полном разрыве мышцы необходимо стационарное лечение. Показана операция сшивания мышцы. При частичном разрыве – консервативное лечение (новокаиновая блокада, повязка с мазью Вишневского и т.п.). Сила поврежденной мышцы восстанавливается как правило через 1,5 – 2 месяца полностью.

Надрывы, неполные разрывы мышц задней поверхности бедра (зпб) сопровождаются острой болью, охватывающей всю ЗПБ. Через 2-3 дня появляется гематома в подколенной впадине, с резкой болью при любой попытке напрячь мышцы ноги.

Повреждения сухожилий у спортсменов явление нередкое. Подвергаясь длительным перегрузкам, сухожилия при резком напряжении могут не выдержать и оторваться от места прикрепления к кости или на протяжении самого сухожилия, прочность которого снижена.

Первая помощь во всех случаях повреждений заключается в применении тех же средств, что и при ушибах. Врачебная помощь спортсмену оказывается в стационаре.

Разрыв сухожилия двуглавой мышцы плеча наблюдается у спортсменов после 30-40 лет и возникает, как правило, при резком сокращении бицепса во время подъема тяжести рукой, согнутой в локте. В момент отрыва или разрыва сухожилия спортсмен ощущает резкую боль, а иногда слышит треск.

В месте повреждения появляется небольшая припухлость. Через несколько дней выявляется кровоподтек, спускающийся к локтевому суставу. Лечение чаще всего оперативное.

Разрыв ахиллова сухожилия – тяжелая травма опорно-двигательного аппарата спортсмена. Подкожный разрыв ахиллова сухожилия в ранние сроки после травмы сопровождается обширным кровоизлиянием. Клинически это выражается припухлостью, местными болями, ограничением функции стопы. Боли носят постоянный ноющий характер, при осмотре обращает на себя внимание отек, а через 2-3 дня после травмы – кровоизлияние. Оперативное вмешательство в настоящее время является методом выбора. На ранних сроках после травмы (в первые дни, недели) оно не сложно. После проведенного лечения спортсмены возвращаются к тренировочным нагрузкам не раньше чем через 6-8 месяцев после операции.

Вывих – смещение суставных концов костей относительно друг друга; если кости расходятся полностью – полный вывих, частично – неполный вывих.

Чаще всего наблюдаются вывихи в плечевом суставе при падении спортсмена на плечо. Доврачебная помощь пострадавшему заключается в

наложении косынки для покоя конечности и сопровождение его в лечебное учреждение для вправления вывиха (под анестезией).

Переломы и переломовывихи, т.е. травмы с повреждением костей, возможны в любом виде спорта. Лечение костных травм, так же как и массивных повреждений мягких тканей, требует иммобилизации. Первая помощь при переломах заключается в накладывании давящих повязок, лонгетов, обезболивание мест повреждения хлорэтилом.