

Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «САШ»

/ Л.А. Шакко /

20 17 г.

**Программа**  
**физкультурно-оздоровительной работы**  
**по адаптивному настольному теннису**

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчик:

Борисова Ирина Владимировна, тренер ГБУ «САШ»

Тверь

2017 год

## Оглавление

Пояснительная записка	3
<b>I. Нормативная часть</b>	<b>3</b>
1. Условия комплектования групп	4
2. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
3. Годовой план распределения часов	5
<b>II. Методическая часть</b>	<b>6</b>
1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий	6
2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий	6
5. Программный материал для практических занятий	7
<b>III. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>17</b>
<b>IV. Информационные источники</b>	<b>17</b>

## **Пояснительная записка**

Программа физкультурно-оздоровительной работы по адаптивному настольному теннису (далее-Программа) разработана для осуществления спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.

**Целью программы является:** привлечение к систематическим занятиям физической культурой максимального количества детей, подростков, молодёжи, и для осуществления которой поставлены следующие **задачи:**

- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и здоровьесберегающим навыкам;
- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и гражданственности;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся по видам спорта;
- отбор наиболее перспективных занимающихся на программу спортивной подготовки;
- организация содержательного досуга

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров, медицинских работников и самих участников программы.

Основными пользователями программы являются тренеры спортивной школы, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

### **I. Нормативная часть**

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Устав ГБУ «САШ»

ГОСТ Р52024-2003 от 18.03.2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России №80-ст);

Программа рассчитана на 46 недель в условиях ГБУ «САШ», а также работа в условиях оздоровительного лагеря.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивно-массовых мероприятий.

### **1.Условия комплектования групп**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети-инвалиды от 6 лет и старше, желающие заниматься настольным теннисом.

Максимальный возраст занимающихся не ограничен.

При приёме требования к уровню физической подготовки поступающих в спортивную школу, не предъявляются.

Зачисление в группы производится по заявлению родителей, законных представителей, или самих поступающих. При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- заявление;
- копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего;
- справка об инвалидности;
- медицинский допуск, подтверждающий возможность поступающего заниматься настольным теннисом.

### **2.Наполняемость групп и режим тренировочной работы**

Наполняемость групп (человек)	Количество тренировочных часов в неделю	Количество занятий в неделю
10-25	4	3

Примечание: тренировочный час состоит из 45мин – тренировочное занятие, 15 мин. организационно-методические мероприятия

Примечание: группы формируются на основании возрастных особенностей, вида спорта, группы заболеваний - (для лиц с инвалидами). Возможно объединение в одну группу лиц с различными поражениями.

### 3.Годовой тренировочный план

Разделы подготовки	Количество часов												
	Всего	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	110	7	7	11	9	12	11		9	8	13	12	11
Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	2					2	2	2	2
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3		5	4	3	3	3
Психологическая подготовка	8			2	2		2		2				
Теоретическая подготовка	8	2	2						2	2			
Спортивно-массовые мероприятия	2								2				
Восстановительные мероприятия	2						2						
Контроль и зачетные требования	2					1						1	
<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## **II. Методическая часть.**

### **1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий**

В группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, реабилитацию и социализацию инвалидов, овладение основами техники настольного тенниса.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- устранение недостатков физического развития;
- освоение основ техники и двигательных навыков настольного тенниса;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- социальная адаптация и интеграция в общество.

### **2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, бассейнах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся ГБУ «САШ» с правилами безопасности при проведении занятий в спортзалах, правилами пользования спортивным инвентарем.

Настольный теннис не относится к особо *травмоопасным* видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий. Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600люкс на 1м<sup>2</sup>. Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5м от уровня пола, равномерно достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения. Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден. Температура в зале не должна быть выше 17-20 градусов.

### **3. Программный материал для практических занятий**

#### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

##### *1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:*

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

##### *2. Упражнения для мышц туловища:*

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

##### *3. Упражнения для мышц ног:*

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

##### *1. Упражнения с набивными мячами:*

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

##### *2. Упражнения со скакалкой:*

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.

2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

### *3. Упражнения с отягощениями:*

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

### *4. Упражнения с партнером:*

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

### *Упражнения на расслабление мышц:*

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п. - стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

### *Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)*

Соревновательно - игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно-игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.



### Игра "Быстро по местам"

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренги или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

### Игра "Вызов номеров"

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой.

Тренер показывает какой - либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

### Игра "Цепочка"

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: "ловцов" и "убегающих". Все "ловцы" берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только на крайних игроков в цепочке. "Запятнанные игроки выбывают из игры". Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

## Игра "Третий лишний"

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится "третьим лишним" и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

### Спортивные игры:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам.

### *Строевые упражнения.*

- построение в шеренгу, в колонну,
- повороты на месте направо, налево, кругом переступанием,
- построение в круг из шеренги,
- размыкание в шеренге и в колонне на месте,
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте-стой!»

### *Ходьба:*

- ходьба с различными положениями рук,
- ходьба от предмета к предмету,
- ходьба, обходя предметы,
- ходьба на точность шага,
- ходьба с остановками по сигналу,
- ходьба с перешагиванием через небольшие предметы,
- ходьба с сохранением правильной осанки

### *Общеразвивающие упражнения*

И.п.-О.С.-шаг в сторону, руки через стороны вверх и за голову, ладони на затылок, вернуться в И.П.

И.п.-О.С.-руки вперед, подняться на носки, руки вверх, потянуться, вернуться в И.П.

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд ладонями вверх, вернуться в И.П. Следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу, пальцы рук должны быть разогнуты.

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить ладони на колени, вернуться в И.П. Следить, чтобы кисти рук полностью обхватили колени.

И.п.-О.С. Вытянуть руки вперёд, сделать хлопок перед собой, опустить руки вниз. Следить, чтобы в хлопке участвовали обе руки.

И.п.-О.С. Выполнять круговые движения руками вперёд, назад.

И.П.-О.С. мяч в правой руке. Поднять руки вверх, потянуться, переложить мяч в левую руку.

И.п.-стоя, стопы параллельно, руки на поясе. Поочередно поднимать правую и левую ногу, согнутую в колене.

И.п.-О.С. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу, вернуться в И.п.

И.п.-О.С. в руках предмет. Присесть, положить предмет на пол, встать, руки за спину. Присесть, взять предмет, вернуться в И.п.

И.п.-О.С. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, обхватить руками колени, спрятать голову, вернуться в И.п.

И.п.-сед на мате, упор сзади, ноги прямые. Выполнять сгибание, разгибание ног.

И.П.-сед на мате, упор сзади, ноги прямые. Поднять правую, левую ногу к себе, обхватить колено руками, вернуться в И.п.

И.п.-сед на мате, в руках предмет. Повернуться вправо, влево, положить предмет сзади себя, вернуться в И.п.

И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх, опустить.

И.п.-лёжа на груди, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком.

Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

*Упражнения для мелкой моторики рук.*

С большими мячами:

- бросок мяча в стену и ловля его,
- то же, ловля после отскока от пола,
- то же, но ловля после хлопка в ладоши,
- то же, но ловля после приседания.

С малыми мячами:

- перебрасывание мяча из одной руки в другую,
- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полёта,

-круговые движения кистями вправо, влево с теннисными мячами в обеих руках.

*Упражнения на формирование правильной осанки:*

-стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь её затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение,

-стоя у гимнастической стенки или вертикальной плоскости, подъём правой, левой ноги, согнутой в колене, не теряя касания спины вертикальной плоскости,

-стоя у вертикальной плоскости, поднимать руки через стороны вверх, вперёд, не теряя касания с вертикальной плоскостью,

-стоя у вертикальной плоскости, выполнять полуприседания, приседания, не теряя касания с вертикальной плоскостью.

-лёжа на груди на мате, подъём рук вверх, в стороны.

*Упражнения на расслабление:*

-И.п.-О.С.- Расслабленные движения рук вперёд, назад,

-И.п.-О.С.- Расслабленные движения рук, руки скрестно перед грудью с отведением их в стороны,

-И.п.-наклон туловища вперёд. Выполнять расслабленные скрестные движения рук перед собой,

-маховые движения расслабленной ногой вперёд и назад,

-лёжа на спине, встряхивание ног, поднятых вверх

Упражнения на дыхание:(небольшая задержка дыхания, надувание воздушного шарика)

***Примерный комплекс ОРУ для детей с ампутацией нижней конечности:***

1.И.п.-стоя на здоровой ноге, поднять руки вверх, опустить.

2.И.п.-то же. Развести руки в стороны, прогнуться, вернуться в И.п.

3.И.п.-то же. Руки вверх, отвести кутью назад, вернуться в И.п.

4.И.п.-то же, руки за головой. Наклон туловища вправо, влево.

5.И.п.-то же, руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперёд, разведя руки в стороны.

6.И.п.-то же, в руках палка. Поднять руки вверх и опустить.

7.И.п.-стоя, в руках волейбольный или резиновый мяч. Подбросить мяч вверх и поймать, ударить им об пол и поймать.

8.И.п.-лёжа на спине или на животе, имитация движений ходьбы.

9.И.п.-лёжа на спине, согнуть ноги(ногу) в коленях, затем выпрямить.

10.И.п.-лёжа на спине, согнутые ноги(ногу) в коленях наклонить вправо, влево.

***Примерный комплекс ОРУ для детей с ампутацией верхней конечности:***

Применяется ходьба, ходьба с различным положением руки, подскоки, прыжки, бег различной интенсивности.

- 1.И.п.-о.с. Руки вверх (выполнять здоровой рукой и кутьёй), правая (левая) назад на носок.
- 2.И.п.-о.с. Круговые движения руками (рукой) вперёд, назад.
- 3.И.п.-ноги на ширине плеч, рука на поясе. Выполнять наклоны туловища вправо, влево.
- 4.И.п.-то же, круговые движения туловищем вправо, влево.
- 5.И.п.-то же. Выполнять наклон вперёд, здоровой рукой коснуться пола.
- 6.И.п.-то же. Выполнять приседания, здоровую руку вперёд.
- 7.И.п.-о.с, рука на поясе. Выпад правой вперёд, вернуться в И.п. Выпад левой вперёд, вернуться в И.п.
- 8.И.п.-лёжа на мате, руки (рука) за головой. Выполнять сед до прямого угла, вернуться в И.п.
- 9.И.п.-лёжа на мате, руки(рука) вдоль туловища. Выполнять подъём ног до прямого угла.
- 10.И.п.-лёжа на мате, руки вдоль туловища. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде.
- 11.И.п.-лёжа на мате, руки вдоль туловища. Выполнять поворот туловища на правый бок, затем на грудь, затем на левый бок, затем на спину.
- 12.И.п.-лёжа на мате, руки вдоль туловища. Выполнять движения ногами как при плавании кролем.

***Примерный комплекс общей физической подготовки для детей с повреждением позвоночника (колясочники).***

- 1.Лежа на спине или сидя, развести руки в стороны на уровне плеч или выше.
- 2.И.п.-то же. Развести руки в стороны и вверх под углом 30-45градусов выше уровня плеч.
- 3.Переплести пальцы перед грудью и вывернуть кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаюсь «достать до потолка».
- 4.Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол, сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.
- 5.Сидя в коляске, завести согнутую руку за затылок и лопатку и опустить её вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.
- 6.Поочерёдно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаюсь опрокинуть коляску на бок.
- 7.Лёжа на мате, сведение и разведение прямых рук.

8. То же с гантелями. (следить за весом гантелей).
9. Сидя в коляске, руки с гантелями опущены вниз. Прямые руки развести по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.
10. Круговые движения вперёд, назад во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками.
11. Повороты туловища из стороны в сторону, сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведённой за плечи палкой.
12. И.п.-руки вверх, держат резиновый бинт. Растягивание резинового бинта в стороны.
13. Отжимание в упоре от подлокотников или колёс коляски.
14. И.п.-сидя. Подъём гантелей от груди вверх.
15. И.п.-сидя, в руках гантели. Круговые движения кистями, в локтевых суставах.

### **Специальная физическая подготовка**

*Специальная физическая подготовка* - представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для настольного тенниса.

Тренировочные задания по освоению техники настольного тенниса.

1. Старты: бег на 30, 60, 100м,
2. Бег и ходьба боком и спиной вперёд, бег в гору и с горы, ходьба на согнутых ногах;
3. Пружинистые приседания с последующим максимально быстрыми выпрямлениями, приседания на носках и полной ступне с отягощениями, «пистолетки», танец в присядку с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в сторону;
4. Сгибание и разгибание стопы с отягощением;
5. Семенящий бег с максимальной частотой движений ногами, бег с быстрым и высоким подниманием бедра, бег с быстрым и далёким отбрасыванием голени назад, бег боком и спиной вперёд, «челночный бег»-4x10, 4x20, 6x30м, бег с обеганием предметов. Бег по ломаной линии и т.д.;
6. Прыжки вверх за счёт пружинистого разгибания стопы, пружинистые приседания на полной стопе, прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями;
7. Подскоки из положения глубокого приседа с отягощениями, подскоки «лягушкой» вперёд-вверх из положения глубокого приседа. Подскоки на гимнастической скамейке. Прыжки с высоким подниманием бедра к груди, и др. ;
8. Многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу и др.;

9. Метание мяча на дальность в цель;
10. Вращательные движения кистью (медленные, быстрые) с ракеткой, с отягощениями;
11. Имитация ударов с ракеткой и без неё, без мяча, по подвешенному мячу-«накаты», «топ-спин», «подрезки», подачи; имитация по приспособлениям, имитация сложных подач, имитация ударов в заданном темпе;
12. Различные виды жонглирования мячом;
13. Упражнения с мячом и ракеткой у тренировочной стенки;
14. Тренировка подач на столе;
15. Игра «вертушка» в одну и в другую стороны, игра не игровой рукой, игра двумя ракетками и др.;
16. Эстафеты с элементами игры в настольный теннис.

*Основные технические приёмы:*

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) басшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приёмы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приёмы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приёмы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс-удар

## **Теоретическая подготовка**

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### *Примерные темы теоретических занятий:*

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития настольного тенниса.
3. Характеристика настольного тенниса.
4. Правила поведения зале, на стадионе.
5. Гигиена физических упражнений, закаливание, питание спортсмена.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
7. Основы техники, терминология настольного тенниса.

## **Медицинский контроль и восстановительные мероприятия**

Медицинский контроль предусматривает:

- медицинский допуск врача к тренировочным занятиям по месту жительства 1 раза в год (не позднее 1 месяца с момента начала занятий), и допуск врача после перенесенных заболеваний, травм.

- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,

Восстановительные мероприятия:

1. Специализированное питание;
2. Распорядок дня;
3. Массаж;
4. Гидропроцедуры (ванны, разнообразные души, парная);
5. Сон, пассивные формы отдыха.



### **III. Система контроля и зачетные требования**

В работе тренера используются следующие методы контроля: визуальное наблюдение, медицинский контроль, прием контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовки для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Для оценки уровня освоения Программы применяется следующий комплекс нормативов:

- прыжок в длину с места,
- сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине,
- жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа,
- маховые движения рук в положении лежа на спине.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

Программа считается успешно осваиваемой, если ежегодно результаты спортсменов не ухудшаются.

### **IV. Информационные источники**

#### **Использованная литература**

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия, 2006
2. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон. Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2010
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
5. Евсеев С.П., Аксёнова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.-М.: Советский спорт, 2007
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Матыцин О.В. настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995

8. Никитушкина В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКЛ, 1988
9. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000
10. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2007

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. КонсультантПлюс
3. Сайт Федерации настольного тенниса России.
4. Настольный теннис. RUSTT.ru