

**Муниципальное учреждение
«Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Принято на заседании
методического (тренерского) совета
протокол от «30» августа 2023 г. №1**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
Липаткин В.Н.
приказ от «01» сентября 2023 г. №147



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Настольный теннис»
(учебно-тренировочный этап первого года обучения)**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 14 до 18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество учебных часов: 624 часов
Разработчик: тренер-преподаватель,
Рыбальченко Аза Юрьевна

**Ростовская область,
г. Константиновск,
2023 год**

1. Комплекс основных характеристик образования	2
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание	7
1.3.1. Учебно-тематический план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	12
1.5. Условия реализации Программы	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Формы контроля и аттестации	15
2.3. Диагностический инструментарий	17
2.3.1. Методические рекомендации по проведению тестирования	24
2.4. Методическое обеспечение	25
Список литературы	29
Приложения.....	33

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана с учётом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей.

В Программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная

Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью тренера – преподавателя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

У настольного тенниса есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так систематические учебно-тренировочные занятия данным видом спорта оказывают влияние на всесторонне развитие организма обучающихся, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Учебно-тренировочное занятие настольного тенниса рассматривается нами как средство повышения умственной работоспособности, снятия

утомления обучающихся, возникающих в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Адресат Программы

Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе составляет – 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Условия набора в группы - принимаются все желающие пройти обучение настольному теннису на базовом уровне

Наполняемость учебно-тренировочных групп - 15 человек

Режим занятий - периодичность и продолжительность

Режим занятий обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, количество и последовательность занятий определяется расписанием в соответствии с санитарными правилами и нормами и действует в течение учебного года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: на учебно-тренировочном этапе обучения – 3-х академических часов

Объем и срок освоения Программы

На учебно-тренировочном этапе обучения общее количество составляет – 624 учебных (академических) часа на весь период обучения.

Форма реализации (тип) Программы – традиционная.

Сроки, объем и уровень реализации Программы

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных на учебно-тренировочный этап – 1 год.

На учебно-тренировочном этапе обучения:

Количество часов в неделю – 12.

Количество тренировок в неделю – 4

Общее количество тренировок в год – 208.

Общее количество учебных часов в год запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 624.

Уровень реализации – базовый.

Форма обучения – очная

Тип занятия – комбинированный (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры.

2. Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности, необходимые для игры в настольный теннис;
- 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;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактические мероприятия по снижению преступности среди подростков, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических знаний, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики.

Важнейшее требование к проведению учебно-тренировочных занятий – это дифференцированный подход к обучающимся, учёт их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной Программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов настольного тенниса и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность и прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на учебно-тренировочных занятиях настольным теннисом в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных особенностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для достижения данной цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод и соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

В основу методики физической подготовки по программе «Настольный теннис» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся.

Форма организации детей на учебно-тренировочном занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма – учебно-тренировочное занятие, по плану предусмотрены открытые занятия, обучающие игры, товарищеские встречи, турниры, соревнования различных уровней.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятия: проводятся согласно утвержденному расписанию спортивной школы, в которой реализуется данная Программа.

Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

Для наиболее эффективной подготовки обучающихся необходимо построить учебно-тренировочный процесс в спортивной школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису и прохождение через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков в рамках избранных систем игры.

Обучающихся распределяют в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

1.3. Содержание

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 1

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	2	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	28	28	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	130	12	118	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	136	12	124	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	264	14	250	диагностика
6	Соревновательная подготовка	30	6	24	соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	18	4	14	соревнования
8	Контрольные занятия	12	2	10	Аттестация промежуточная и итоговая
9	Итоговое занятие	4	2	2	беседа
	Итого	624	81	543	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном

обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч -упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставными, скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч).

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук:

- держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево);
- держать ракетку в одной руке;
- энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку,

ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».

«Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой»,

«Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники

5. Техничко-тактическая подготовка. Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов:

- нападающие и защитные;
- по прямой и косые;
- короткие и средние, длинные;
- с низким, средним, высоким отскоком;
- быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные

игры с применением изученных атакующих ударов .Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Тоже с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат»слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- тоже справа;
- легкими «накатами» слева и справа неигровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар слета справа;
- удар слета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа- слева, удары слета справа–слева.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, тоже тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи; учебные игры.

Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теоретическая часть: Терминология настольного тенниса и применение ее в учебно-тренировочных занятиях. Построение группы. Основные команды на месте и в движении. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.

Практическая часть: Организация и проведение индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Ведение протоколов игры и соревнований. Судейство официальных городских соревнований. Выполнение требований на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

8. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

9. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть:

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно - сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

В Программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- **коммуникативных:** общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- **волевых:** целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- **нравственных:** целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Показателями результативности Программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки, направленность которой определяется морфофункциональными и психологическими особенностями обучающихся;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;

Условия реализации Программы

Настоящая Программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов не только в настольном теннисе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Результаты освоения реализуемой Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся. По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания. обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям настольным теннисом;
- **предметные результаты** – навыки общей и личной гигиены, теоретические знания о виде спорта «Настольный теннис», практические умения и навыки в области вида спорта «Настольный теннис», владение спортивной техникой и тактикой вида спорта «Настольный теннис», навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по Программе обучающиеся должны:

Требования к знаниям и умениям

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения на учебно-тренировочном этапе обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг

пробы и контроль;

- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

1.5. Условия реализации Программы

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «настольному теннису» или «Методики преподавания настольного тенниса». Педагог обязан владеть базовыми и техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал общая площадь 162м²

Таблица 2

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по настольному теннису	Демонстрационный экземпляр на группу	
Видео записи техники игры в настольный теннис	Демонстрационный экземпляр на группу	
Рабочая программа	Демонстрационный экземпляр на группу	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	10	
Ракетки для настольного тенниса	20	
Мячи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столбы настольного тенниса (детские)	5	
Набор для подвижных игр	комплект	

Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	комплект	
Накладные линии и метки	комплект	
Конусы, мишени, обручи	комплект	

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать – 3-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год		
1 год обучения	52 недели (с 01.09 по 31.08.)	12	4 занятия в неделю согласно расписанию по 135 минут, с перерывом на отдых

2.2. Формы контроля и аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся настольным теннисом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Управление спортивной подготовкой обучающихся предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль состояния обучающихся.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется не посредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением обучающимся тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям;

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль применяемых тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочным занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости учебно-тренировочных занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль состояния обучающихся осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья обучающихся;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Методы, с помощью которых они осуществляются, должны выполняться при соблюдении следующих требований: объективность, индивидуальный подход, систематичность, осмысленность. Это дает возможность проследить динамику развития обучающихся на каждом этапе обучения.

2.3. Диагностический инструментарий

Первичная диагностика стартовых знаний проводится на начальном этапе формирования коллектива. Диагностика осуществляется при помощи анкетирования, беседы с родителями с целью выявления уровня развития индивидуальных творческих особенностей каждого ребёнка, изучения его мотивации к выбранной деятельности.

Текущая диагностика осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий. Учитываются результаты освоения Программы по каждому предметному разделу, личностное развитие обучающихся, взаимоотношения в коллективе.

Применяются такие виды текущего контроля как наблюдение, опрос, самостоятельная работа, соревнования

Итоговая диагностика проводится по результатам освоения дополнительной образовательной программы.

Используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

На контрольных занятиях выполняются нормативы, упражнения, задачи:

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает

основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется МБУ ДО ДЮСШ №1.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	10	9	176	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	172	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	11	10	180	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	175	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192
18	Высокий	5.1	5.4	15	15	232	215
	Средний	5.3	5.5	14	14	218	208
	Низкий	5.4	5.6	13	13	210	202

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		броски через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12	Высокий	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	Низкий	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
13	Высокий	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	Средний	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	Низкий	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
14	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	Высокий	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	Высокий	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	Высокий	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46
18	Высокий	1.9	2.0	7.3	6.8	54	53
	Средний	2.0	2.1	6.8	6.2	52	51
	Низкий	2.1	2.2	6.5	5.8	50	50

		ТТ
--	--	-----------

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

возраст	уровень	Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)	Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач (кол-во попаданий)	Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)
---------	---------	--	---	--

		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	5		5		5	
	Средний	4		4		4	
	Низкий	3		3		3	
11	Высокий	6		5		6	
	Средний	5		4		5	
	Низкий	4		3		4	
12	Высокий	7		6		7	
	Средний	6		5		6	
	Низкий	5		4		5	
13	Высокий	8		6		8	
	Средний	7		5		7	
	Низкий	6		4		6	
14	Высокий	9		7		8	
	Средний	8		6		7	
	Низкий	7		5		6	
15	Высокий	10		8		9	
	Средний	9		7		8	
	Низкий	8		6		7	
16	Высокий	11		9		9	
	Средний	10		8		8	
	Низкий	9		7		7	
17	Высокий	12		10		10	
	Средний	11		9		9	
	Низкий	10		8		8	
18	Высокий	13		10		10	
	Средний	12		9		9	
	Низкий	11		8		8	

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака-атака, атака-защита, защита-защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4.

Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

I. Атака - атака.

А. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования. Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 – тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

Требования.

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуются. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуются.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому.

После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия). Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита.

А. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накатом по диагонали справа направо против срезки;
- удары накатом по диагонали слева налево против срезки;
- удары накатом по прямой справа направо против срезки;
- удары накатом по прямой слева налево против срезки.

Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;
- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево - или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную полосу вину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. В.

Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования.

III. Защита - защита. А.

Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2.3.1. Методические рекомендации по проведению тестирования

Отжимания в упоре от стола

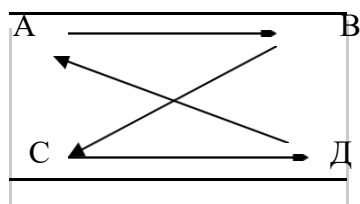
Исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья 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.

Подъём из положения лёжа в положение сидя:

Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90° . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Бег по «восьмерке»

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, обучающийся становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола:

Выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей:

Выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

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 либо за 30с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

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 10, 30,60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

2.4. Методическое обеспечение

2.4.1. Планирование тренировочного процесса

Основной **формой** организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочному занятию предъявляются основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования.

Длительность учебно-тренировочного занятия колеблется от 35-45 мин до трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи учебно-тренировочного занятия, поэтому используемые

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат. Сердечно сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания):
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач)
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако, для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно. Следовательно, целью специальной разминки является подготовка обучающегося к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц повторение упражнений 8-12 раз;
- упражнения статического характера (5-10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3-5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин. перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки на учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%.

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности. ЧСС на конец учебно-тренировочного занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец:

110-150 уд/мин – незначительное утомление,

150-180 уд/мин – значительное утомление,

180-200 уд/мин – резкое утомление.

Спортивная тренировка юных теннисистов, в отличие от тренировки взрослых спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в первые годы обучения не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов (этап начальной подготовки).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3. В процессе всех лет учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием;

Надёжной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»
Учебно-методическое обеспечение:

Таблица 5

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы Подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки Гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-Тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы:	Оборудование: Гимнастические маты, Гимнастическая стенка, скакалки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
			Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	
3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча.	Рассказ, Практическое занятие, Комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: Соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний и умений

Литература

Нормативные документы

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»
«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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)»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно – экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва , 2008г.

4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

5. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

6. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. – М., 2000.

7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

8. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.

9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.

10. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.

11. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.

12. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

13. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. Спорт Академ Пресс, Москва, 2003г.

14. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.

15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.

16. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП - Принт», 2010г.

17. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.

18. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.

19. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.

20. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.сангл- М.: Виста Спорт, 2005.

21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

22. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. Канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Приложения

Приложение 1

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях игровыми видами спорта, в том числе настольным теннисом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации учебно-тренировочных занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале.

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в обучающихся, находящихся рядом с ним. Поверхность покрытия спортивного зала должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

В настоящее время находят широкое применение в практике учебно-тренировочных занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя. Внедряя в практику учебно-тренировочных занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимися: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса. К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Общие требования к безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом;

2. При осуществлении учено-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке;

4. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

5. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

6. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

7. В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надёжность крепления столов для настольного тенниса и другого спортивного инвентаря. Проверить отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви.

5. Провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. На занятиях настольным теннисом *запрещается*:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщать об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщать об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкциям по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

2. Психологические – обучение приёмам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна и др.).

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;

3. Гигиенические средства восстановления – требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам учебно-тренировочных занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Психологическая подготовка обучающихся в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис»

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации чрез игру.

В программу учебно-тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определённым видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становления личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности, прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Развитие творческого мышления

Как и в любом игровом виде спорта в настольном теннисе очень велика потребность в творчестве, являющимся фундаментом для реализации инициативных комбинаций, непредсказуемых для соперника.

Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает, незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или, когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

Физические упражнения требуют от обучающегося активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые тренером-преподавателем в своей работе с обучающимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, методическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе спортивной школы в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Также необходимо серьезное внимание обратить на этику

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у теннисистов. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная тренером-преподавателем специально, имеет целью пробудить у обучающегося познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая обучающихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, тренер-преподаватель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления, что впоследствии сказывается в соревновательной деятельности, когда необходимо быстрое решение нестандартных игровых ситуациях.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.