

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 31 от 01.10.2021г

Утверждаю
Директор МБУДО
«Частоозерская ДЮСШ»
С.А.Дронов
Приказ № 59-03-02 от 01.10.2021г



«Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта
«Настольный теннис»

Программа рассчитана:
на детей в возрасте от 7 до 18 лет.
Срок реализации: 8 лет.

Разработчик: Дронов С.А.
Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Рецензенты: Долгушина А.М.
Зам. директора по УВР МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»
Товмасын А. В.
Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	6
2.1 Календарный учебный график	6
2.2 План учебного процесса. Базовый уровень сложности	9
2.3 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности	10
3. Методическая часть	12
3.1 Методика и содержание работы по уровням сложности	12
3.2 Содержание программы по предметным областям	16
3.3. Объемы учебных нагрузок	26
3.4. Методические материалы	26
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	29
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	29
4. План воспитательной и профориентационной работы	30
5. Система контроля	33
6. Перечень информационного обеспечения	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Настольный теннис» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Частоозерская детско-юношеская спортивной школа» разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329, Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения, она служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных теннисистов.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Разнообразие движений, которые характерны для данного вида спорта, способствуют развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Так же является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, полезен людям с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса теннисистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных теннисистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) **Базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

2) **Углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки и рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет

(углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется физкультурно-спортивной направленностью;

Тренировочный процесс в данной программе построен на принципах:

- вариативности (планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса).

- системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип «от простого к сложному»;

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю.

<i>уровни сложности</i>	Этап обучения на разных уровнях сложности	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
<i>Базовый уровень сложности</i>	1 год обучения	6	3	7	14	25
	2 год обучения	6	3	7	14	20
	3 год обучения	8	4	8	14	20
	4 год обучения	8	4	8	10	14
	5 год обучения	10	4-5	9	10	14
	6 год обучения	10	4-5	9	8	12
<i>Углубленный уровень сложности</i>	1 год обучения	12	5-6	10	8	12
	2 год обучения	12	5-6	11	8	12
	3 год обучения*	14	6	12	6	10
	4 год обучения*	14	6	14	6	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 42 недель тренировочных занятий. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

Планируемые результаты.

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис»;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших

занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Зачисление юных теннисистов на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис» производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план занятий по этапам предпрофессиональной программы и предметным областям реализуется в форме тренировочных занятий и рассчитан на 42 недели. Из них 39 недель занятия на базе спортивной школы и 3 недели в пределах проведения тренировочных сборов (без учёта дней на дорогу) или самостоятельная работа обучающихся (подлежащая отдельному планированию), общим объёмом до 10% от указанного, контролируемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 2). Начало учебного года 01.09. Окончание учебного года 30.06.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания. Каникулы: - зимние с 1.01-8.01

- летние с 01.07– 31.08– для групп Б, У.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1-8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;

- 23 – День защитника Отечества;
- 8– Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм (**Приложение 1**).

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Календарный учебный график

[illegible]

Условные обозначения:	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	Т	П	С	Э	И	=

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (БАЗОВЫЙ И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения					
							Базовый уровень					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общий объем часов		2016	200	206	1816	12	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1412	140	204	1208	10	176	176	236	236	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	40	204		3	26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600	50		600	3	74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	608	50		608	4	76	76	102	102	126	126
2.	Вариативные предметные области	592	60		592	2	74	74	98	98	124	124
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100	40		100	2	12	12	16	16	22	22
2.2.	Развитие творческого мышления	100			100		12	12	16	16	22	22
2.3.	Специальные навыки	196			196		25	25	33	33	40	40
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	196			196		25	25	33	33	40	40
3	Аттестация	12		2	10		2	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	12		2	10		2	2	2	2	2	2

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения			
							Углубленный уровень			
				Теоретические	Практические	Промежуточная (Итоговая)	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общий объем часов		2184	200	200	1976	8	504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области	1528	140	140		8	352	352	412	412
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	200		140		2	45	45	55	55
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	230				2	50	50	65	65
1.3.	Вид спорта	868				2	200	200	234	234
1.4.	Основы профессионального самоопределения	230				2	57	57	58	58
2.	Вариативные предметные области	648	60	60			150	150	174	174
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	80		10			20	20	20	20
2.2.	Судейская подготовка	100		10			25	25	25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	128		10			30	30	34	34
2.4.	Специальные навыки	168		10			40	40	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	172		20			35	35	51	51
3	Аттестация	8					2	2	2	2
.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	8					2	2	2	2

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;

- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

**2.2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА Базовый
уровень сложности**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	Общий объем часов	2016	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1412	176	176	236	236	294	294
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	26	26	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600	74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта	608	76	76	102	102	126	126
2	Вариативные предметные области	592	74	74	98	98	124	124
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	196	25	25	33	33	40	40
2.2	Развитие творческого мышления	100	12	12	16	16	22	22
2.3	Специальные навыки	196	25	25	33	33	40	40
2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	12	12	16	16	22	22
3	Аттестация	12	2	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	2	2	2	2

2.3.ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА углубленный уровень сложности

	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения			
			1 год обучения (12 часов в неделю)	2 год обучения (12 часов в неделю)	3 год обучения с элементами Профориентации (14 часов в неделю)	4 год обучения с элементами профориентации (14 часов в неделю)
	Общий объем часов	2184	504	504	588	588
1	Обязательные предметные области	1528	352	352	412	412
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	200	45	45	55	55
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	230	50	50	65	65
1.3	Вид спорта	868	200	200	234	234
1.4	Основы профессионального самоопределения	230	57	57	58	58
2	Вариативные предметные области	648	150	150	174	174
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	80	20	20	20	20
2.2	Судейская подготовка	100	25	25	25	25
2.3	Развитие творческого мышления	172	35	35	51	51
2.4	Специальные навыки	168	40	40	44	44
2.5	Спортивное и специальное оборудование	128	30	30	34	34
3	Аттестация	8	2	2	2	2
3.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	8	2	2	2	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по уровням сложности

№ п/п	Темы/разделы обучения	Дидактические единицы Базовый уровень сложности	Дидактические единицы Углубленный уровень сложности
1	Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»		
1.1	История развития избранного вида спорта	Происхождение настольного тенниса. Исторические корни. Родина настольного тенниса. Возникновение и развитие в России. Настольный теннис и Олимпийские игры. Известные спортсмены.	Место и значение настольного тенниса в Российской системе физического воспитания. Международные соревнования по настольному теннису с участием Российских спортсменов.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила тенниса, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.	Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила
1.4	Основы спортивной подготовки	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям настольному теннису. Режим тренировочного процесса.	Организация процесса спортивной подготовки. Спортивная специализация, углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.
1.5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
1.6	Гигиенические знания умения и навыки	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
1.8	Основы спортивного питания	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях настольным теннисом. Значение витаминов в питании спортсмена.
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий настольным теннисом. Экипировка в настольном теннисе.	Правила использования инвентаря. Теннисный стол. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда теннисиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

	спортивной экипировке		
1.10	Требования техники безопасности	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
2	Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»		
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
2.2	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	Кросс, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. Способы поддержания хорошей спортивной формы у юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности	Кросс, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. Способы поддержания хорошей спортивной формы у юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности
2.3	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта	<u>Развитие силы и быстроты:</u> бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях; - выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - Имитация ударов сериями на время: 30 секунд. <u>Развитие ловкости и координации:</u> Повторный и игровой метод. Акробатические упражнения и спортивные игры. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя). Зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений, изменение скорости и темпа движений. <u>Развитие скоростно-силовых качеств</u> - прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; - приседания; - выпрыгивания из приседа; упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением),	<u>Развитие силы и быстроты:</u> бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях; - выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - Имитация ударов сериями на время: 30 секунд. <u>Развитие ловкости и координации:</u> Повторный и игровой метод. Акробатические упражнения и спортивные игры. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя). Зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений, изменение скорости и темпа движений. <u>Развитие скоростно-силовых качеств</u> - прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; - приседания; - выпрыгивания из приседа; упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением),

		утяжелёнными манжетами и т.п.; - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - Имитация ударов сериями на время: 2 минуты. Развитие общей и специальной выносливости: Общая выносливость: - методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). Специальная выносливость: -комплекс имитационных упражнений без отягощений: - имитация ударов (сериями на время): 1 минута - развитие скоростной выносливости, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола). Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.	теннисе; Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - Имитация ударов сериями на время: 2 минуты. Развитие общей и специальной выносливости Общая выносливость: - методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). Специальная выносливость: Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 1 минута - развитие скоростной выносливости, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола). Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.
3	Предметная область «Развитие творческого мышления»		
3.1	Развитие изобретательности и логического мышления	Элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) Использование приемов: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д. Способы формирования специфических ощущений: «чувства дистанции», «чувства мяча» и т.п.	Способы повышения эффективности получения и переработки информации теннисистом и развития таких психофизиологических показателей, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания -задания на технику – предсказуемые; -задание на реакцию – полупредсказуемые; -интеллектуальные задания – непредсказуемые; -игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
3.2	Развитие умения сравнивать, решать и объяснять ход решения.	Методы и способы улучшения функционирования сенсорных систем спортсмена, их взаимосвязь с ростом тренированности. Овладение способами в ходе спортивной борьбы получать и	Отработка необходимых для теннисиста действий спортсмена: как стереотипных (скоростно-силовые удары и т.п.), так и в ситуациях использования повторений, игровых моментов и приёмов. Способы

		эффективно обрабатывать большое количество информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. Выполнение заданий тренера с изменением двигательных действий Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменений) правил.	совершенствования умения реагировать на изменение ситуации, условий. Экстраполяция, т.е. своеобразное предвидение, антиципация предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти бытовой или специальной информации как важнейшие механизмы функционирования нервной системы игрока в настольный теннис. Способы предотвращения недостаточного развития эффективно- стиль игровой деятельности, особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях. предотвращения влияния сбивающих раздражителей. Решение сложных ситуаций, возникающих в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы. Формирование и развитие способности к экстраполяции: роль генетических и психофизиологических факторов и тренировки.
3.3	Развитие умения концентрировать внимание	Свойства нервной системы, свойства личности и темперамента как факторы успешности спортивной деятельности игрока в настольный теннис. Способы формирования индивидуальности теннисиста, в т.ч. повышенной эмоциональной устойчивости, твёрдости характера, уверенности в себе, самостоятельности в оценке сложных ситуациях, пониженной тревожности, способности к самоконтролю, настойчивости в достижении цели, инициативности и смелости, стремления к лидерству	Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий; введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени; анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх; создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.) моделирование предстоящих соревнований, просмотр соревнований.
4 Предметная область «Вид спорта»			
4.1	<i>техническая подготовка</i>	Хватка ракетки, Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой, Овладение базовой техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Технический прием «толчок». Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат» слева подачи, игра на столе с тренером.	Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат» слева. Подставка, срезка, подрезка, подача, прием подачи, передвижение, Атакующие удары справа, техника комбинаций. Топ- спин, топ спин-слева.
4.2	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	Розыгрыш мяча, Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером,) направлена на наибольшее количество попаданий в серии: - игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).	Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: Тактика активного нападения, тактика атаки после топ спина, тактика атаки топ-спином после подрезки, Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. тактика приема подачи.
4.3	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, разминки в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.	Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга. Выполнение обязанностей секретаря.

		Участие в соревнованиях: контрольных 1-2 раза в год , основные – 1-2 раз в год.	Участие в соревнованиях: контрольных – 1 раз в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.
5.	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»	В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»

3.2. Содержание и по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной

профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь

пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционально возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, все снаряда, количество повторений, процентное соотношении выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроения в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шагом, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменения направления. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

а) для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания и разгибания, поднимания и опускания),

повороты, круговые движения, махи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте, в движении. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера.

б) для мышц туловища: вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперед, назад и в сторону); сочетание наклонов с поворотами туловища с различными исходными положениями и движениями руками; вращения; сгибания и разгибания туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади.

в) для мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперед, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), круговые движения (стоя, сидя); подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге).

г) для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнение для формирования правильной осанки.

д) упражнение в равновесии, стоя на двух и на одной ноге, с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения с предметами

а) со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой.

б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

в) с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ногами); броски (вверх, вверх-вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

г) с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

Легкоатлетические упражнения

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, ходьба в приседе, подскоки, бег приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег скоростной на короткие дистанции: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 100м с низкого и высоко старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции: 200, 300, 400, 500, 600, 800 и 1000м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий на дистанции от 1 км до 3-5км. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Подвижные игры.

Спортивные игры

Используются по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Основная задача специальных упражнений – развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости и др.) в специфическом для теннисиста направлении, применительно к особенностям его действий в игре. Эта задача решается также в значительной мере за счет использования многих общеразвивающих упражнений и упражнений ОФП занятий другими видами спорта.

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

а) быстрый бег боком и спиной вперед;

б) бег с быстрым изменением направления и способа передвижения (например: максимально быстрый переход от обычного бега к бегу спиной вперед);

в) рывки вперед, назад, в сторону из стартового положения теннисиста;

г) разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и

сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению бега;

д) прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх-назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

е) ловля одной и двумя руками различными способами (сбоку туловища, высоко над головой и т.д.) теннисного шарика (например: ловля отскочившего от пола теннисного шарика);

ж) прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега; з)

эстафеты с передачей теннисного шарика:

□ с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

□ эстафеты, перечисленные ранее, но с об беганием расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для развития выносливости

а) бег по пересеченной местности в переменном темпе;

б) обычный бег, бег боком спиной вперед с ускорением в сочетании с разнообразными прыжками;

в) продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.

Упражнение для развития силы

а) метание набивного мяча, камня, ядра при движениях, сходных с ударами справа, слева и подачей;

б) специальные упражнения для развития силы и подвижности кисти и предплечья:

- упражнения с эспандером для кисти;

- вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракеткой и различными отягощениями: булавой, палкой, гантелью (так называемое «рисование» ракеткой вертикальной и горизонтальной «восьмерки»; наклоны ракетки вперед, в сторону; движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах);

- движения над головой с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые;

- набивание теннисного шарика ракеткой вверх, одной и другой стороной поверхности ракетки (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного шарика ракеткой перед собой (удары производятся то одной, то другой стороной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

а) прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

б) прыжки на скамейку – со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

в) прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д.;

г) метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски, стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для развития координационных способностей

а) из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

б) из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

в) два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

г) различные прыжки (с подбиванием мяча в пол ракеткой) на месте; один влево, два вправо и наоборот; на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;

д) бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

е) прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной

постановкой ног.

Упражнения для развития гибкости

а) общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны – вверх), наклоны, повороты;

б) повороты, наклоны и вращения головой;

в) подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивание колена к груди, обхватив голень;

г) упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, леву (правую) вниз, согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучения спортсмена технике движений, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Техническая подготовка для групп БУ 1-2 годов обучения

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатою справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатою слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов слева и справа. Повороты при ударах накатою слева и справа. Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подача подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа. Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с

мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе. 4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-накат с правой половины стола против срезки с правой половины;

-накат с левой половины стола против срезки с левой половины;

-накат с правой половины стола против срезки с левой половины;

-накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Техническая подготовка для групп БУ 3-6 годов обучения

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки. Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях. Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости. Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Короткие и длинные подачи. прием коротких и длинных подач.

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности. Выполнение укороченного удара.

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций

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

Техническая подготовка для групп УУ

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединения топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела. Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двушажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево-вправо, другой – вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводится соревнование.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах теннисного стола.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча

должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Общие требования технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (приложение). Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в настольном теннисе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по настольному теннису.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования технике безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- вести игру разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Требования технике безопасности в чрезвычайных ситуациях при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования к технике безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Знание основ судейства

Каждый занимающийся должен освоить следующие навыки судейства:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря.
3. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях.

3.3. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

¹ ПРИКАЗ ОТ 15 НОЯБРЯ 2018 Г. N 939 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ, СТРУКТУРЕ, УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И К СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПРОГРАММАМ

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области ¹		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3.4 Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки теннисистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия- практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки.

Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 90 мин и 135 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вбрасывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными

и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактические и лекционный материал
1	<u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
2	<u>Общая физическая Подготовка</u>	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
4.	<u>Вид спорта</u>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.		контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый
5.	<u>Основы профессионального самоопределения</u>	- беседа; -учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические		- самостоятельное проведение части тренировочного занятия;
		занятия; -учебно тренировочное занятие		-написание конспекта тренировочного занятия.
6.	<u>Спортивное и Специальное Оборудование</u>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.		- умение пользоваться инвентарем и оборудованием по виду спорта
7.	<u>Судейская Подготовка</u>	- беседа; - изучение правил соревнований;		тестирование; оценка выполнения обязанностей на

		-просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	практике секретаря. судьи на старте, финише и на дистанции.
--	--	---	---

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта настольный теннис, согласно правилу приема, обучающихся в МБУДО «Частоозерская ДЮСШ».

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта волейбол.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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.

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 группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

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

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.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами.
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой.

едущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно

использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке теннисиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных

мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
<i>Трудовое воспитание</i>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
<i>Нравственное воспитание</i>	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
<i>Эстетическое воспитание</i>	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Акция «Теннисисты за здоровый образ жизни»	
	Экскурсия	
<i>Безопасность жизнедеятельности</i>	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	

Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря МКУДО «Частоозерская ДЮСШ»	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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 воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

- текущий контроль успеваемости обучающихся** – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в текущий период образовательного/тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП; Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации;
- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:
 - о досрочном переводе на следующий этап обучения;
 - об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
 - о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.
- **контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;
- **контрольно-переводные нормативы**- форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей

программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта -техническое мастерство»

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-переводных нормативов, программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 30 м.(с.)	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более	5,90	6,55	7,14	7,73
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)	15-14	13-12.	11-10.	9 и менее	15-14	13-12.	11-10.	9 и менее
Прыжки через скакалку за 30с.(раз)	35-32	31-29	28-25	24 и менее	30-28	27-25	24-22	21 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	155-139	138-124	123-108	107 и менее	150-135	134-120	119-105	104 и менее
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	4	3,5	3	2,5 и менее	3	2,5	2	1,5 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 2 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 30 м.(с.)	5,5-6,10	6,11-6,65	6,66-7,20	7,21 и более	5,8-6,43	6,44-7,01	7,02-7,59	7,60 и более
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)	18-17	16-15	14-13	12 и менее	18-17	16-15	14-13	12 и менее
Прыжки через скакалку за 30с.(раз)	35-32	31-29	28-25	24 и менее	30-28	27-25	24-22	21 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	156-140	139-125	124-109	108 и менее	151-136	135-121	120-106	105 и менее
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	4	3,5	3	2,5 и менее	3	2,5	2	1,5 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 3 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 3 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 30 м.(с.)	5,4	5,99	6,53	7,07 и более	5,5-6,10	6,11-6,65	6,66-7,20	7,21 и более
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)	20-19	18-17	16-15	14 и менее	20-19	18-17	16-15	14 и менее
Прыжки через скакалку за 30с.(раз)	40-36	35-33	32-29	28 и менее	35-32	31-29	28-25	24 и менее

Прыжок в длину с места(см.)	158-142	141-126	125-110	109 и менее	153-137	136-122	121-107	106 и менее
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	4	3,5	3	2,5 и менее	3	2,5	2	1,5 и менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** (БУ 4 года обучения)

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	75-68	67-60	59-53	52 и менее	65-59	58-52	51-46	45 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	160-143	142-127	126-111	110 и менее	155-139	138-124	123-108	107 и менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	7	6	5	4				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					10	9	8	7 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** (БУ 4 года обучения)

Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	20-30 (и более)		20-30 (и более)	
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	20-30 (и более)		20-30 (и более)	
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	8		7	
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	8		7	
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	8		7	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** (БУ 5 года обучения)

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	83-75	74-67	66-58	57 и менее	73-66	65-59	58-51	50 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	166-	148-132	131-116	115 и	160-	142-127	126-	110 и

	149			менее	143		111	менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	8	7	6	5 и менее				

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					12	11	10	9 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 5 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	20-30 (и более)				20-30 (и более)			
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	20-30 (и более)				20-30 (и более)			
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	8				7			
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	8				7			
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	8				7			
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 6 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	91-82	81-73	72-64	63 и менее	81-73	72-65	64-51	50 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	173-155	154-138	137-120	119 и менее	166-149	148-132	131-116	115 и менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	9	8	7	6 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					14-13	12	11	10 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БУ 6 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)				20-30 (и более)			
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)				20-30 (и более)			
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	9				8			
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	9				8			
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	9				8			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (УУ 1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	99-89	88-79	78-69	68 и менее	89-80	79-71	70-55	54 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	178-159	158-142	141-124	123 и менее	170-152	151-135	134-118	117 и менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	10	9	8	7 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					16-15	14-13	12-11	10 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (УУ 1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)				20-30 (и более)			
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)				20-30 (и более)			
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	9				8			
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	9				8			
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	9				8			
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (УУ 2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	107-96	95-86	85-75	74 и менее	97-87	86-78	77-68	67 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	185-166	165-147	146-129	128 и менее	175-157	156-139	138-121	120 и менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	12	11	10	9 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					18-17	16-15	14-13	12 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (УУ 2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)				20-30 (и более)			

Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)	20-30 (и более)
Выполнение подрезки	9	
справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)		8
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	9	8
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	9	8

Обязательная техническая программа для зачисления в группу **углубленного уровня** 3-4 года обучения
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (УУ 3-4 года обучения)

	юноши				девушки			
Контрольные упражнения и тесты	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11-4,44	4,45 и более	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6-4,97	4,98 и более
Бег на 30 м.(с.)	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41-6,93	6,94 и более	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78-7,33	7,34 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	107-96	95-86	85-75	74 и менее	97-87	86-78	77-68	67 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	185-166	165-147	146-129	128 и менее	175-157	156-139	138-121	120 и менее
Подтягивание на перекладине(раз) - юноши	12	11	10	9 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					18-17	16-15	14-13	12 и менее

Обязательная техническая программа для итоговой аттестации

Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)	20-30 (и более)
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	25-30 (и более)	20-30 (и более)
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	9	8
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10попыток)	9	8
Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	9	8

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост

2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется.
---	--

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал. Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку

Высота скамейки 25 см. Ширина 30 см. Прыжки выполняются боком к скамейке.

Ноги вместе. Колени согнуты. Прыжки выполняются на время за 30 сек.

учитывается наилучший результат. Из двух попыток учитывается наилучший результат по количеству раз.

2. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с.

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

3. Бег 10, 30 метров Испытание проводится по общепринятой методике из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Старт высокий. Время 10,30 - метрового отрезка фиксируется секундомером. Тест выполняется 1 раз.

4. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

5. Метание мяча для настольного тенниса

Для метания понадобится, теннисный мяч и рулетка для замера расстояния броска, испытуемый выполняет разбег с мячом, бросает мяч с указанной линии, расстояние выполнения засчитывается с первого отскока мяча от пола. выполняется 3 попытки, лучшая идет в результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение - упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. Спортсмен начинает сгибать и разгибать руки. Считается количество отжиманий.

7. Подтягивание на перекладине исходное положение – вис на перекладине, хват на ширине плеч. Руки подтягивают вверх, чтобы подняться выше подбородка и коснуться перекладины верхней частью груди. Тело опускают вниз, в нижней точке полностью выпрямляют руки.

Техническая подготовленность.

1. Игра накатами слева по диагонали: норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатам в заданную точку диагонали. Следить за исходным положением рук,

ног, туловища при подготовке к удару.

Наблюдать за полётом мяча.

2 Игра накатами справа по диагонали: норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатам в заданную точку диагонали. Следить за исходным положением рук, ног, туловища при подготовке к удару.

3 Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям: (из 10 попыток) в нормативе учитывается техника выполнения приёма и попадания мяча в противоположную сторону стола. Особое внимание стоит уделить правильности приёма работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, контакта мяча с ракеткой.

4 Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола: (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и совершить правильную подачу, придав ей нижнее вращение. Внимание уделить правильности выполнения подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

5 Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола: (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и совершить правильную подачу, придав ей верхнее вращение. Внимание уделить правильности выполнения подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ,1979
4. 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.
5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
7. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой 97 квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
8. Гогонов Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
10. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
12. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
13. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат, 1989.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
15. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Сайт обучения секретам игры	sportvnutritebja.ru
Официальный сайт Федерации настольного тенниса России	http://www.ttfr.ru
Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса	http://www.ittf.com/