

Управление образования

Администрации муниципального образования

Крыловский район

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принято на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
МО Крыловский район

Л.Г. Черная
31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: *Базовый*

Срок реализации программы: *1 год, кол-во часов – 184, 4 ч. в неделю.*

Возрастная категория: *от 6 до 18 лет*

Состав группы: *до 25 человек*

Форма обучения: *очная, дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы-составители:

Солошенко Л.Н. - тренер-преподаватель
Пудовинников Ф.М.- тренер-преподаватель
Янчуркин И.В. – тренер-преподаватель
Глыжко О.С. – тренер-преподаватель

ст. Крыловская

2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
Глава I. Характеристика настольного тенниса, как средства физического воспитания.....	6
Глава II. Учебный план.....	8
Глава III. Методическая часть.....	10
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	10
3.2. Содержание программного материала.....	14
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	14
3.2.2. Практическая подготовка.....	16
3.3. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по настольному теннису.....	19
3.4. Воспитательная работа.....	22
Глава IV. Система контроля и зачетные требования.....	24
4.1. Порядок зачисления в спортивно - оздоровительные группы.....	25
4.2. Методические указания к проведению контрольно – переводных нормативов по ОФП.....	25
Глава V. Перечень информационного обеспечения программы.....	26
5.1. Список литературы.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа в МБУ ДО ДЮСШ муниципального образования Крыловский район.

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ подготовки в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. №273,
- ФЗ «О лицензировании образовательной деятельности»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»,
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБУ ДО ДЮСШ Крыловский район.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий физической культурой и спортом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на этап начальной подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством систематических организованных занятий в детско-юношеской спортивной школе

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- 3) развитие двигательных и координационных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основ видов спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся и материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки при выполнении требований контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональные программы по избранному виду спорта.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- 1) основные понятия, термины в области физической культуры и спорта;
- 2) значение физической культуры и спорта для здорового образа жизни;
- 3) гигиенические знания и навыки.

уметь:

- 1) применять правила безопасности на занятиях;
- 2) владеть основами гигиены;
- 3) соблюдать режим дня;
- 4) выполнять упражнения, предусмотренные нормативной частью программы.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности:

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей

физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия физической культурой и спортом на следующем этапе подготовки.

ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА, КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, требующий отличного владения техническими приемами игры в условиях возрастающей сложности технико-тактического мастерства и противоборства.

Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. Место настольного тенниса в системе физического воспитания обусловлено, прежде всего экономической доступностью игры, его высокая эмоциональность и зрелищность, оздоровительно-гигиеническое влияния на организм занимающихся. Но главное, что определяет значимость настольного тенниса в системе физического воспитания - ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Анализ технических действий в настольном теннисе предполагает учет классификации специальных положений теннисиста на четыре основные группы: стойки, хватки, передвижения и технические приемы. При этом стойки подразделяют на правосторонние, левосторонние и нейтральные. Хватки различают по способу держания ракетки: горизонтальные и вертикальные. Среди передвижений выделяют рывки, прыжки, выпады и шаги. Технический прием – это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач. Технические приемы также могут выполняться справа и слева от туловища спортсмена, а также перед туловищем - прямой удар. Таким образом, все базовые положения теннисиста асимметричны в различной плоскости – фронтальной, сагиттальной или вертикальной. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в настольный теннис и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в настольный теннис и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того,

насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки теннисиста.

Отличительные особенности настольного тенниса.

- ***Естественность движений.*** В основе настольного тенниса лежат естественные движения – бег, прыжки. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому настольный теннис входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с семилетнего возраста.

- ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- ***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры.*** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- ***Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- ***Самостоятельность действий.*** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- ***Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

ГЛАВА II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель (таблица 1).

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и специальной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической и специальной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7-18	25	4	144	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Продолжительность одного занятия в спортивно – оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

В каникулярное время, количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий

План составлен с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования и 4 недель для тренировки в режиме спортивно-оздоровительной работы (летний лагерь, лагерь дневного пребывания, спортивно-оздоровительная площадка и др.)

Таблица 2

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

№	Этап	Раздел подготовки	Количество часов в год
1	Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическая подготовка	9
2		Общая физическая подготовка	60
3		Специальная физическая и техническая подготовка	33
4.		Другие виды спорта и подвижные игры	18
5.		Участие в соревнованиях	6
6.		Самостоятельная работа	14
7.		Контрольное тестирование	4

Таблица 3

Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана на этапе СО

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка (%)	3 – 4 %
Общая физическая подготовка (%)	60-62 %
Специальная физическая подготовка (%)	20-22%
Техническая подготовка(%)	10-12 %

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - 2) динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
 - 3) уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на спортивно-оздоровительном этапе. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Формы проведения тренировочных занятий. Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео-материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое

тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру - преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Педагогический мониторинг эффективности учебно - тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Восстановительные мероприятия и средства.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием юных спортсменов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке

спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- * наличие тренировочного спортивного зала;

- * наличие тренажерного зала;
- * раздевалки и душевые;
- * медицинский кабинет;
- * спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований программы.

3.2. Содержание программного материала

3.2.1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технической, психологической и волевой подготовками как элемент практических знаний. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия соучеников. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивно-массовые мероприятия, соревнования, изучать особенности видов спорта, просматривать фильмы и спортивные репортажи по различным видам спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по видам спорта (таблица 4).

Таблица 4

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Количество часов
1.	Вводное занятие	Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1

2.	История физической культуры и спорта	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития История развития спорта в древнем мире. История развития спорта в России и за рубежом. Соревнования по настольному теннису среди школьников. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Выдающиеся спортсмены нашей страны (нашего края, мира).	1
3.	Места занятий, оборудование и инвентарь	Место для проведения тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису. Инвентарь для игры в настольный теннис. Уход за инвентарем и оборудованием.	1
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Меры личной и общественной гигиены.	2
5.	Здоровый образ жизни	Понятие здорового образа жизни. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Вредные привычки и их профилактика. Физическая активность и ее влияние на растущий организм. Понятие о рациональном питании спортсменов. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Вред курения и употребления спиртных напитков. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	2
6.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований	Права и обязанности игроков. Форма игроков. Начало и конец игры. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов-теннисистов. Виды соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.	2

3.2.2. Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- перекаты и кувырки,
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: бадминтон,
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом вида спорта или отделения, на который зачислены ученики, а также их возрастом и физической подготовленностью.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков),
- упражнения для выполнения ударов (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация удара с амортизатором, выполнение ударов в различных вариантах и комбинациях),
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, жонглирование мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом),
- упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха). Игры учебные, с большим количеством партий, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином "техника" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

1) формирование умений поддерживать определенный темп движений: скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;

2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный

момент;

3) воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

6) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега (плавания) при сохранении равномерного темпа.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное участие учащихся в соревнованиях. Решение об участии принимает тренер-преподаватель совместно с учащимся (с его согласия). Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у учащегося, его моральное и эмоциональное удовлетворение.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях учащиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

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

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

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

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

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность теннисных столов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

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

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей

спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, закладки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях настольным теннисом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях настольным теннисом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается залезать на теннисный стол, бросать теннисные ракетки игрокам.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и выполнять требования инструкции.

4.4 При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

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

5.4 Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

3.4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в ДЮСШ связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих в школу;
- выпускные вечера;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в настольном теннисе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте,

но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, Дни открытых дверей школы, Дни здоровья и др. Очень актуальны для учащихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

ГЛАВА IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям настольным теннисом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся посетил не менее 80 % тренировочных занятий в течение года и показал рост физической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может служить основанием для перевода учащихся на этап начальной подготовки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

4.1. Порядок зачисления в спортивно - оздоровительные группы

Так как общеразвивающая программа ставит своей целью привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством систематических организованных занятий в детско-юношеской спортивной школе, а именно:

- 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных и координационных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5) воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, и зачисляются на спортивно-оздоровительный этап дети разной физической подготовленности, разного возраста, пола и с различной мотивацией к тренировочным занятиям, то и жестких требований по выполнению каких-либо нормативов данная программа не ставит.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

Также, в спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся детско-юношеской спортивной школы, по каким-либо причинам (состояние здоровья, травма) не имеющие возможности продолжать обучение по предпрофессиональным программам.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

4.2. Методические указания к проведению контрольно - переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп, отделения настольного тенниса, организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине (для мальчиков).

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке.

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Бросок набивного мяча.

Выполняется с места от ограничительной линии. Расстояние броска

измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки, засчитывается лучший результат.

8. Челночный бег.

Выполняется на дистанцию 3x10 м, нужно преодолеть 3 раза туда и обратно. Необходимо последовательно, без остановки пробежать от одной до противоположной линии, коснуться линии рукой, поворот, финиширование. После последнего поворота надо набрать хорошую скорость и пробежать финишную линию.

ГЛАВА V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Приказ Минспорта РФ от 23 июля 2013г. №29135).
5. Официальные правила настольного тенниса 2015, утверждены приказом Минспорта России от «23» января 2015 г. № 74.

Методическая литература

1. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов. – М, 2004. – 255 с.
2. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 57 – 58.
3. Барчукова, Г.В. Совершенствование психофизических качеств юных спортсменов в настольном теннисе посредством специальных упражнений / Г.В. Барчукова, С.А. Полиевский, Фам Вьет Хунг. – Современные проблемы науки и образования. – 2011. – №6. – Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/100-5238>. – Загл. с экрана.
4. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
5. Веселов П.И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ. – М, 2006. – 311 с.
6. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие. – Олимпия-Пресс,

2007 – 115 с.

7. Конеева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конеева. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
8. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
9. Лях, В.Н. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников / В.Н. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
12. Полиевский, С.А. Анализ психофизиологических реакций у юных спортсменов в настольном теннисе к физической нагрузке / С.А. Полиевский, Г.В. Барчукова, Фам Вьет Хунг // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2011. – №5. – С. 73 – 75.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства . - Терра-Спорт, 2003 г., 176 с.
14. Silberschmidt, G. Tennis de table / G. Silberschmidt, V. Keim, L. Kühne et al. // Mobile: cahier pratique. – 2008. – Vol. 43. – P. 15.

Перечень интернет ресурсов:

- | | |
|---|---|
| 1. Министерство спорта РФ | www.minsport.gov.ru |
| 2. Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| 3. Министерство образования и науки Краснодарского края | don@krasnodar.ru |
| 4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | www.kubansport.ru |
| 5. Российская федерация настольного тенниса | www.ttfr.ru |
| 6. Международная федерация настольного тенниса | www.ittf.com |
| 7. Олимпийский Комитет России | http://olympic.ru |
| 8. ГБУ КК «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» | priemnaya@sportobr.ru |
| 9. Сайт учителя физ.культуры | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 10. Газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru/ |
| 11. Газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru/ |
| 12. Спортивная жизнь России | http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm |