Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Кувандыкского городского округа Оренбургской области

Принято
решением тренерского совета
МБУДО «Спортивная школа»
от « 22 » марта №__3___

Утверждаю
Директор МБУДО «Спортивная школа»
_____А.А.Чеботарев
« 22» марта2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИПО ВИДУ СПОРТА «Настольный теннис»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»(утвержден приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884)

Срок реализации Программы: 11 лет

г. Кувандык

2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7-8
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	9-12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12-14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15-17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17-18
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных мероприятиях.	19-20
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	21-23
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	23-58
5	План Воспитательной и проф ориентационной работы	59-60
6	Учебно-тематический план	60-66
7	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	66
7.1.	Материально технические условия реализации Программы	66-69
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	69-70
7.3.	Информационное – методические условия реализации Программы	70-71

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России № 884от 31октября 2022 года (далее – ФССП).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Оренбургской области по волейболу, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по настольному теннису.

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Талица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек) максим.
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

Допускается проводить (при необходимости) учебно-тренировочных занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст-вования спортивного	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	мастерства	
Количество часов в неделю	6	6	10-12	14-16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	312	520-624	728-832-936	1040-1248	1248-1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводиться в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)-трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки применяются следующие виды (форма) учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Применяемые учебно-тренировочные мероприятия с указанием сроков реализации перечислены в таблице № 3

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		до 3 суток , но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До21 суток подряд и не более двух учебно- раз в год -		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Виды спортивных соревнований согласно объёму соревновательной деятельности перечислены в таблице № 4

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-8	10-12	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	2-3	2-3	3-4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка%	96	96/120	110/130	120/160	13-17	9-11
2.	Специальная физическая%%%%5%	40	40/50	80/90	100/160	17-23	13-17
3.	Спортивные соревнования%	-	-	30/50	40/120	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка%	70	70/100	120/140	130/180	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая%,	40	40/80	100/120	140/196	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	8/10	10/20	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	6	6/6	6/8	8/20	4-6	8-10
8.	Интегральная подготовка %	60	60/60	66/76	70/80		
		312	312-416	520-624	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5.Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся 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 учащихся, вновь поступивших в школу;
• торжественный вечер по окончанию учреждения;
• просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение; • регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
•проведение тематических праздников;
•встречи со знаменитыми спортсменами;
•экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
•трудовые сборы и субботники; •оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно - тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
2. **Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спортеи борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга вспорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала , а так же на родительских собраниях;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правил, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
-использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении;
-фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;
-обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
-распространение или попытка распространения любой запрещеннойсубстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом;
-назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
-соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;
-запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
-действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с между-народным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запросов на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занятий волейболом, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится втренировочных исудейскихнавыков проводится в группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В тренировочных группах:

Обязанности и права участников соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2 года. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2 года. Судейство соревнований, выполнение обязанностей судей.

В группах спортивного совершенствования:

Составление положений о соревнованиях. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе. Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5 года и спортивного совершенствования.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной школы по настольному теннису;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах округа, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по футболу.

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

	спорта с начинающими спортсменами - Выявление необходимых требований для присвоения звания инструктора	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным элементам техники. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в фикультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по д руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры,

2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется всоответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

-медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

-углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

-наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медико-биологические средства восстановлениязанимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов. С ростом объема средств,специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса,соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам восстановления.

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфика, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередования нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		характера, сбалансирование питание	
Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки и предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального напряжения, переутомления	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений- ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умерено холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин.
В середине микроцикла , в соревнованиях и свободных от тренировок дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных мероприятиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта настольный теннис и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
-изучить антидопинговые правила;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
-выполнить план индивидуальной подготовки;
-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
-выполнить план индивидуальной подготовки;
-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальнойподготовки для зачисления и перевода на этап начальной по подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание иразгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель 6м.	Количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжок через скакалку за 30с.	Количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Настольный теннис»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы			
			мальчики	девочки		
1.Нормативы общей физической подготовки «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,7	6,8		
1.2	Прыжок в длину с	см	не менее			

.	места толчком двумя ногами		125	120		
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	раз	не менее			
			14	9		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	с	не менее			
			+5	+7		
1.5	Челночный бег 3х10м	с	не более			
			9,7	9,9		
1.6	Подтягивание в висе на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее			
			3	-		
1.7	Подтягивание на низкой перекладине 90см	Кол-во раз	не менее			
			-	9		

2.Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжки через скакалку за 45с.	Кол-во раз	не более	
			75	65

3.Уровень спортивного мастерства

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», -«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», -«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Настольный теннис»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы			
			мальчики	девочки		
1.Нормативы общей физической подготовки «волейбол»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не менее			
			8,1	9,8		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			180	165		

1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре	раз	не менее			
			30	15		
1.4	Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание из виса на перекладине 90см девушки	раз	не менее			
			10	15		
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см	+9	+12		

2.Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжки через скакалку за 45с.	Кол-во раз	не более	
			115	105

3.Уровень спортивного мастерства

3.1	Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»

4. Рабочая программа по предметным областям.

4.1 Теоретические основы физической культуры и спорта:
Избранный вид спорта
Одним из ключевых вопросов технической подготовки в настольном теннисе является отбор наиболее эффективных тренировочных упражнений, технических приемов способных обеспечить спортсмену необходимую начальнуюподготовку.
Техническая подготовка.
Технический прием–целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе тренировки и соревнований.
В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер–способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.
Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей.
На возрастном уровне групп базовой подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. На тренировочном этапе 1-2 года - совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Обучение технике одиночных элементов - главная задача. На тренировочном этапе следует проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего уровня.
Хватка–способ держания теннисной ракетки.
Вертикальная хватка (азиатская) – способ держания ракетки, при котором ручка

ракетки направлена вверх, а её ось ракетки перпендикулярна к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Горизонтальная хватка (европейская) – способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом на ладони по диагонали.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он в началеударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола. Существует несколько видов подач:

1.подача с нижним (обратным) вращением.
2.подача с нижним (боковым) вращением;
3.подача с боковым вращением;
4.подача с верхним (поступательным) вращением;
5.подача с верхним (боковым) вращением;
6.подача без эффектов вращения.
7.подачи (обманки) за счет угла ракетки и кистевого движения.

Также есть длинные/короткие подачи с высоким подбрасыванием мяча и низким подбрасыванием мяча.

Технические приемы, характеристика и описание.

Технический прием, заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча выполняется новичками.

1.Откидка и толчок – пассивный возврат мяча без вращения.
2.Подставка – (удар с полулета) – вариант толчка – технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.
3.Накат слева/справа–удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.
4.Контр накат – быстрый накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее или нижнее, нижнее боковое вращение.
5.Скидка–накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.
6.Топ-спин–технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.
7.Контр топ – спин – ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая«перекрутка» или перекручивание).
8.Топс-удар–быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью быстрого выигрыша очка.
9.Боковой топ-спин–топ - спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего

дополнительно придается боковое вращение правое и левое.
10.Зависающий топ-спин–имеет низкую поступательную скорость, и вся энергия удара уходит во вращение.
11.Завершающий удар (жесткий накат) – накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.
12.Контрудар – ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.
13.Свеча–удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Виды: плоская, крученая и резаная.
14.Крученая свеча – разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.
15.Удар по свече–атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.
16.Запил – технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.
17.Подрезка – технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, на средней и дальней дистанциях от стола.
18.Срезка–подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.
19.Укоротка–технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.
20.С захода – выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.
21.Смеш–наносится, как правило, ракеткой без наклона с мощным размахом, мячу не дают отскочить высоко, и удар наносится на отскоке на высоте «две сетки». Удар наносят с максимальной силой, чтобы минимизировать последствия отвращения мяча при отскоке от ракетки.
Также можно отметить следующие комбинированные удары:
23.Полусвеча—комбинация топ-спина и свечи. Подрезка-блок.
Комбинация наката и топ-спина–имитируется накат, например, вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.
Тактический прием – определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований. Технико-тактическийприем–направлен на решение как технической, так и практической задачи. Приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).
Подготовительныедействия–направлены на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению. Атакующие действия – активные наступательные приемы, задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником. Защитные действия – тактической задачей является отражение атаки. Контратакующие–активные технико-тактические приемы, проводимые в ответ на атакующие действия соперника. Обманные (финты) – выполнятся с целью дезинформации соперника в виде ложных действий, финтов, маскирующие истинное направление удара или вращение мяча, отвлекающие движения; нестандартные, «обводные» удары.

Тактическая комбинация–последовательное сочетание приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над соперником. Бывают двух ходовые, трех ходовые и много ходовые:

1. Двух ходовка – логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью является создание игрового преимущества или выигрыша очка. Бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

2.Атака–активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка. Защита – отражение активных ударов соперника.

3.Контратака–атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контр топ - спины). Контр - игра – встречная игра в ответ на активные действия соперника.

Стиль игры – совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники тактики. Нападающие–теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий. Защитники–выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий. Теннисисты универсального стиля игры – одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями. Для обучения в группе с различным уровнем «рефлекса» целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений.

Основные удары с отскока демонстрируются на 3 счета, удар с лета на 2, подача на 3 и «смэш» на 2 счета. Показ одновременно с объяснением.

Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к педагогу. Показ в зеркальном отражении, тренер демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового материала, тренер перемешается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева. Уделить внимание левшам, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Подводящие упражнения.

Для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы обучающихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый мог остановиться на интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укрепление мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В этот период активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание;
- Бросание;
- Ловля;

•Подбивание.
По способу организации:
-индивидуальные;
-в парах;
-групповые.
Классификация подводящих упражнений:
- Упражнения с мячом;
- Упражнения с мячом и ракеткой;
- Подвижные игры с мячом;
- Подвижные игры с мячом и ракеткой;
- Подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева отскока, удара справа и слева слета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча);
- Подводящие упражнения с применением ударов с отскока
- Подводящие упражнения с применением ударов слёта;
- Подводящие упражнения для подачи;
- Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов;
- Подводящие упражнения для ударов с различным направлением;
- Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

Тренировка обучающихся в соревновательный период нацелена на достижение высоких спортивных результатов.
Основные задачи тренировки в этом периоде:
- обеспечить максимальный уровень специальной тренированности и ее сохранение;
- постепенно улучшить спортивные результаты;
- поддерживать достигнутый уровень общей физической подготовленности;
- совершенствовать технику и тактику настольного тенниса.

Успешное решение этих задач позволит обучающимся непрерывно повышать уровень тренированности, добиваясь высоких спортивных достижений.
В предсоревновательный этап входит напряженный тренировочный процесс и относительно редкое участие в соревнованиях. В этапе основных соревнований обучающиеся стараются добиться наивысших спортивных результатов. В этот период включаются специальные упражнения настольного тенниса. Общая физическая подготовка поддерживает общую тренированность, обеспечивает активный отдых и создает благоприятный фон для интенсивных соревновательных нагрузок.
Динамика нагрузок в соревновательном периоде:
В группах начального этапа 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой, согласноконтрольных нормативов. Обучающиеся групп начального этапа2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 4 соревнованиях (не менее 24 – х встреч) и участие в соревновании-тестировании по физической подготовке согласноконтрольных нормативов программы. В группах углубленного уровня обязательно участие в квалификационных турнирах, официальных соревнованиях. Обучающиеся принимают участие за учебный год (сезон) в 6 соревнованиях, должны сыграть не менее 36 встреч каждый, не менее 120 контрольных игр в группе.

Календарь соревнований в основном периоде целесообразно строить так, чтобы серии соревнований чередовались с этапами, свободными от них, позволяющими повышать тренировочную нагрузку или снижать. При этом обеспечивается поступательный рост спортивных результатов.

Участие в «обычных» соревнованиях не требует значительных изменений в режиме тренировки: снижается объем нагрузки при росте ее интенсивности в последнюю неделю перед соревнованием. Нацеливая обучающегосяна основные старты, промежутки между ними следует рассматривать как активный отдых, восстанавливающий и поддерживающий тренированность. Тренировка между основными стартами должна свести к минимуму чрезмерное нервное напряжение, способствовать восстановлению организма.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский 4-летний цикл. Следует планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Определить контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла. Следует ставить реально выполнимые задачи и учитывать факторы:

-возраст обучающегося, стаж занятий, спортивную квалификацию и опыт;

-результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

-состояние здоровья;

-уровень спортивной мотивации и психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;

-наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося, обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

-наличие каких-либо проблем в учебном заведении;

-прочие моменты, от которых зависит успешная подготовка обучающегося.

В процесс подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения обучающимся индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют положению о соревнованиях, правилам настольного тенниса:

-соответствие возраста и пола участника;

-соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;

-прохождение предварительного отбора на соревнованиях СШ;

-наличие соответствующего медицинского допуска к соревнованиям;

-соблюдение утвержденных антидопинговых правил;

-соблюдение техники безопасности и правил поведения на соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка–педагогический процесс, направленный на воспитание личности обучающегося, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей предпрофессиональной подготовки. Направления психологической подготовки:

1.психологическая – решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2.психологическая подготовка к занятиям включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3.психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок. По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

-психолого-педагогические–беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

-практические–тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений). Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой. Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов. Определение интереса детей к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Психологические средства восстановления:

-Организация внешних условий и факторов тренировки.

–Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

–Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрениеи самоприказы.

–Идеомоторная тренировка.

–Психорегулирующая тренировка.

–Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

–Медико – биологические средства:

–Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).

–Сбалансированное рациональное питание.

–Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.

–Удобная обувь, одежда.

–Водные процедуры (душ, ванны, баня).

–Массаж, спортивные растирки.

–Физиотерапевтические процедуры.

Медицинский контроль и антидопинговые мероприятия

Медицинский контроль предусматривает:

1)контроль мед работником и тренером-преподавателем за предоставлением медицинской справки от врача о допуске к занятиям вновь поступающих;

2)медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере

обучающихся.
3)медицинский допуск перед соревнованиями;
4)врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
5)санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
6)контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В медицинском контроле главное – допуск здоровых детей. Во время организации тренировочного процесса необходимо проводить следующие антидопинговые мероприятия:

Профилактика применения допинга среди спортсменов, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Включение вопросов профилактики допинга в теоретическую часть занятий, поведение бесед, просмотр видео материала.

Содержание мероприятия.

Форма проведения:

1.Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.
2.Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
3.Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
4.Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед СШ в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, по годам обучения. Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1.Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо - и микроциклах.
2.Создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса.
3.Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5.Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6.Индивидуализация тренировочного процесса.
7.Адекватные интервалы отдыха.
8.Упражнения для активного отдыха (расслабление, восстановление).
9.Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10.Дни профилактического отдыха.

Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Подвижные игры и упражнения с элементами настольного тенниса занимают важное

место в методике развития творческого мышления обучающихся. Прежде всего, это игры, где обучающиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. Обучающиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.). Для развития творческого мышления на базовом уровне сложности 1-3 года обучения применяются:

-подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами;

-спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил. На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется включить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

-проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контр - удары справа по диагонали, по центральной линии стола;

-игры разученными ударами; игры со всего стола с коротких и длинных мячей; игры со сменой партнера; групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая–с тренером» «Один против всех», парные игры. Для развития творческого мышления на начальном этапе сложности 1-2 года обучения и тренировочного этапа3-5 года обучения кроме того используются:

-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);

-подачи в различных направлениях;

-игра с левшой;

-игра на реакцию в другой зоне;

-упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Рекомендуется использовать для решения этих задач:

-создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, - поведение противника и т.п.);

-введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

-анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;

-моделирование предстоящих соревнований;

-просмотр соревнований.

Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения учебного материала дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы в каникулярный период. На самостоятельную работу отводится до 10 % от общего времени учебного плана. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами

обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. На начальном этапе 1-2 года обучения самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний, практических умений и навыков; формирования умений использовать справочную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности обучающихся.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

1-выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера – преподавателя и по его заданию;

2-вне занятий, без непосредственного участия тренера, но с последующим контролем.

Формы и виды самостоятельной работы:

1.Ведение дневника самоконтроля.

2.Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.

3.Поиск необходимой информации в сети Интернет.

4.Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.

5.Посещение соревнований.

6.Выполнение творческих заданий.

7.Судейская практика.

8.Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

9.Оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

При планировании заданий для самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

-воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;

-реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;

-эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применении его в нестандартной ситуации;

-творческая, направленная на развитие способностей обучающихся к исследовательской деятельности.

Виды заданий для самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта настольный теннис, индивидуальные особенности обучающихся. Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы тренер – преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Различные виды спорта и подвижные игры:

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-

необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности обучающиеся познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать узанимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполнят задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т.д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10Х20м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные–«парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники»(крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. све

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ» От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды–«разведчики», другой–«часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения–выпады, повороты, прыжки на месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах

площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванныйустремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т.д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.
«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т.д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющихруками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один –водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальшечем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант.Тоже, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5–2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день», другая–«ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т.д. 2.Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

<u>Развитие творческого мышления:</u>

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:
методы:
- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.
приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий: *Метод «мозгового штурма»*

1.Карточки с заданиями.

*Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Вы скажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

*Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовиться к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего–сказал зайчик, -я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: *время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Также ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект – карты.

Интеллект-карты– очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму.

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу–это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных

умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:
-Сбор рюкзака.
-Переправа по бревну через ручей.
-Подъем на склон.
-Перенос раненого.
-Разжигание костра.
-Установка и снятие
палатки.
-Кочки.

Игра «Казаки–разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того–прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

<u>Специальные навыки:</u>

Темы для практического и теоретического изучения:
−Виды спортивного травматизма
−Особенности спортивного травматизма
−Причины спортивного травматизма
−Профилактика спортивного травматизма
−Меры страховки и самостраховки
−Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивный травматизм–возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма.

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:
-незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;

-ушибы, гематомы;
-растяжение или разрыв связок;
-переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена.

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

-Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

-Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

-Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы.

-Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

-Не дисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

-правильные методики во время тренировок;
-контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
-применение специальной одежды, обуви, защиты;
-постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

3.2.2.2. <u>спортивное и специальное оборудование.</u>

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

4.2.<u>Теоретические основы физической культуры и спорта тренировочный этап:</u>

УТЭ -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

−Задачи и перспективы дальнейшего развития настольного тенниса в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития настольного тенниса.

−Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

−Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях настольным теннисом. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.

−Организация занятий. Структура тренировки занятия по настольному теннису. Понятие о построении тренировочного занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировочных занятий.

−Физические качества, необходимые теннисисту; методы и средства воспитания.

−Физическая/общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

−Назначение технических средств на занятиях настольным теннисом.

−Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ изучаемых тактических действий.

−Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.

−Организация соревнований в СШ.

УТЭ -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

−Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов

дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
−Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по настольному теннису. Всесторонняя подготовка – основа высоких спортивных достижений теннисиста.
−Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
−Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
−Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.
−Приемы техники, применяемые ведущими игроками настольного тенниса России и зарубежными теннисистам и новое в технике настольного тенниса / на основе анализа крупнейших соревнований сезона/.

Основы профессионального самоопределения;

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

УТЭ – 3год обучения.

Основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностнойсферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.
Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.
Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.
Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.
Тренер использует в своей работе аудио - визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни

спортсменов, из истории вида спорта и т.п.
Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.
На **деятельностном**этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.
Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания и соревновательный метод.
УТЭ – 4год обучения.
Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.
Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.
На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.
С помощью выше описанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.
Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы.

4.4 Общая и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для руки плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах;

приседания; приведения и махи ногой вперед ими в заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных и сходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна вперед и другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500,

800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимательным сигналам: в догонкуза партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зиг загом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара по мячу. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и по переменно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация удара по мячу с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.

Упражнения с теннисными мячами:

Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи руки поймать мяч; тоже, ударив мяч об пол; тоже, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч; тоже, из и.п. лежа на животе. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч на лету. Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. В начале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката. Два игрока, сидя на

полу, выполняют передачи мяча. Игрок/, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно - силовая, специальная).

УТЭ – 1 год обучения. **Техническая подготовка.**

Принимаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, имеющие необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта, поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения проводится на основании выполнения требований программы. Задачи и основная направленность тренировочного процесса:

-отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;

-формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;

-всестороннее и гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;

-воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыкам и игры;

-обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

-привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса;

-выбор начальной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий уровень (год обучения). Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку на базовом уровне, на основании промежуточной аттестации (выполнения нормативов программы).

УТЭ-2 год обучения. Техническая подготовка.

Задачи и основная направленность тренировочного процесса:

-повышение общей физической подготовленности (скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости);

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-овладение основными техническими приемами на уровне умений и навыков;

-овладение основами тактики игры;

-индивидуальными и парными тактическими действиями;

-начальная специализация, формирование игрового стиля;

-воспитание навыков соревновательной деятельности: приобретение опыта и стабильности выступления на соревнованиях по настольному теннису;

-отбор наиболее перспективных детей для углубленной специализации. Техника

нападения.
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.
Инструкторская и судейская практика.
В период обучения тренер – преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими, к обслуживанию соревнований и мероприятий.
Необходимые требования по инструкторской и судейской практике:
-Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП;
-Обучать технике упражнений, уметь проводить занятие с группами базового уровня подготовки и углубленного.
-Уметь подбирать игры, задания, произвольные комбинации для младших обучающихся.
-Знать правила соревнований, систематически судить соревнования
-Уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
По итогам судейской практики, обслуживания соревнований прохождения теоретического семинара присваивается соответствующая категория спортивного судьи по настольному теннису, начиная с юного судьи.
−Основы судейства в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. №1083
−ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ Настоящие правила (далее–Правила) разработаны с учетом Правил вида спорта настольный теннис, утвержденных Международной Федерацией настольного тенниса InternationalTableTennisFederation (далее – ITTF). Все официальные соревнования по виду спорта настольный теннис на территории Российской Федерации должны проводиться по данным Правилам.
−Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.
−Соревнования по настольному теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:
-одиночный разряд;
–парный разряд;
–смешанный парный разряд;
–командные соревнования
<u>Инструкторская и судейская практика:</u>
УТЭ-1года обучения
1.Составление конспекта занятия и практическое проведение занятий.
2.Руководство командой в соревнованиях.
3.Проведение игр в качестве судьи.
УТЭ-2года обучения
1.Проведение тренировочных занятий в младших группах СШ под наблюдением тренера.
2.Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
3.Уметь составить положение для проведения первенства СШ.
−Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

−Знание требований техники безопасности.

4.5.Различные виды спорта и подвижные игры:

Для достижения мастерства в настольном теннисе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития всех вышеперечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

Игры для совершенствования тактических действий:

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащихся под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т.д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, теннисист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удается, получает 1очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2Х2, 3Х3, 4Х4 или 5Х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убегала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил "сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая – справа. На

противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право - левофланговых–мяч. Эти игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону – в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй – два и т.д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы–1, за потерю при ловле – 1, при ведении–Г, Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника(за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляются центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10–15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1- метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине мини-футбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемешку (через одного – на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда в начале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора.По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится сходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок не точен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и

защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача–коснутьсярукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2 – 3 игрока другой–водящие–перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мячи, в свою очередь, отправить его на половину поля противника за попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Игроки первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, при чем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть ими бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1 Х 1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5 Х 6 м. Проводить игру можно на баскетбольной площадке, выполнив на них

соответствующую разметку. Играют две команды по 5 –7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и также–косымударом - посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет ни кем из игроков противника, соперники получат право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«НЕ ДАЙ МЯЧУ СКАТИТЬСЯ»

Обучающиеся распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях.У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!»-положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить им считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Тренер следит за игрой обучающихся, обращает внимание, чтобы они после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить тоже левой рукой.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т.д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены,

игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении и обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

4.6 Судейскаяподготовка.

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

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 N123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Присвоение званий производится на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1.Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2.Составить конспект и провести разминку в группе.
3.Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4.Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5.Составить конспект занятия и провести занятие с группой.
6.Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7.Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта" настольный теннис" (УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. №1083) и освоить следующие навыки и умения:

1.Составить положение для проведения первенства школы.
2.Вести протокол игры.
3.Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4.Судейство учебных игр в зале (самостоятельно).
5.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе секретариата.
6.Судить игры в качестве судьи.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта" настольный теннис" (УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017г. № 1083), в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по настольному теннису.

Развитие творческого мышления:

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в СШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развитиякак личности, так и общества.

Творческая активность в спортивном воспитании

Цель – формирование устойчивого интереса в спортивной деятельности.

Эмоциональный компонент

Интеллектуальный компонент

Волевой компонент (способность добиваться результата).

Интересы юного спортсмена

Общение со сверстниками

Знания

Спортивный результат

Присвоение социальной роли.

УСЛОВИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Элементы новизны и занимательности

Интеллектуальный поиск

Конструктивное развитие творческого замысла – критика и совершенствование.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

-Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

-Интеллектуальный поиск.

Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

-Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Развитие творческого мышления.

Игровая подготовка. Настольный теннис – игра связанная с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главное создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу,

взаимооценивание. Включая в тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д. Для развития креативности детей необходимо соблюдать правила:

-Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

-Не сдерживать инициативы детей;

-Не делать за них то, что они могут сделать самостоятельно;

-Не спешить с вынесением оценочных суждений.

<u>Специальные навыки:</u>

Темы для практического и теоретического изучения:

−Причины спортивного травматизма

−Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

−Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

−Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

−Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте:

-Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.

-Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

-Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

-Несоблюдение режима питания.

-Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Меры по предупреждению спортивного травматизма.

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка. В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения спортивного оборудования, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.
Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.
Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.
Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера.
В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по данной программе.
Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований. Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормами требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время командирования.
Воспитательная работа.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся.

Спортивное и специальное оборудование:

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Объемы учебных нагрузок.

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**.**

Методические материалы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах базового уровня, затем увеличивается соответственно уровням подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, обучающиеся выполняют программу двигательных действий.
Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:
а)интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна152-165уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б)не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70% скелетных мышц;
в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);
г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;
д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево - вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использовании энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.
От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.
Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах и выполняют задания тренера-преподавателя.
Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.
У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилен нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличатся по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение малоэффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай–когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.
Во второй половине основной части занятия проводят игры, закрепляющие полученные навыки. Игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Игры следует проводить по программе настольного тенниса по упрощенным правилам.

Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только свторого года обучения базового уровня. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

- Во время обучения технико-тактическим действиям в парах большое значение имеют выбор оптимального расстояния от стола и определение траектории полета мяча. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.
- В основной части занятия главное внимание уделяется обучению.

Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят игры. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Настольный теннис-это и командный вид спорта в том числе. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется

по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	7-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в теннисные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

<u>Методы выявления и отбора одаренных детей.</u>

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность—явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки

эффективных спортивных действий—спортивная техника.
Психологический аспект спортивной одаренности, также как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.
Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенныхусловиях соревнований.
Физический аспект спортивной одаренности:
Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.
«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.
«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.
«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.
«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявление ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.
«Ваньки - встаньки». Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно – психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.
«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.
«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.
«Самородки». Уникальное социально – биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико – тактико – психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.
Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают

деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно – методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно малоизменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностьюразвития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов вразные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этими устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с инструкциями по охране труда учащихся МБУДО «Спортивная школа», имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно - подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно – подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени,

предназначена для непосредственного решения задач подготовки теннисистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.
Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.
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, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, 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 поступивших в школу;
➢проводы выпускников;
➢просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
➢регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
➢проведение тематических праздников;
➢встречи со знаменитыми спортсменами;
➢экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
➢тематические диспуты и беседы;
➢трудовые сборы и субботники;
➢оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля зауспешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, соревнований, физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся чувство патриотизма, преданности России, высокие морально – нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, толерантность, трудолюбие) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, выдержка) и эстетическими качествами (чувство прекрасного, аккуратность, воспитанность). К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфере взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта; подведение итогов соревновательной деятельности; спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, тематические праздники, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок; конкурсы рисунков, фото, оформление стендов и другое. Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ–встречи, беседы, родительские собрания, индивидуальные консультации, участие родителей в мероприятиях совместно с детьми.

6. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебнотрениро-вочный этап (этап спортивной специализации	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельное™.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристака психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личноста. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектами инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 *N* 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационного систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перекладина гимнастическая	штук	1
2.	Полусфера	штук	2
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
4.	Мяч набивной Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	7
5.	Гантели массивные (от 1 до 5кг)	комплект	3
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Возвратная доска	штук	1
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	6
11.	Карзина для переноски мячей	штук	4
12.	Скамейка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14	Тренажер для теннисного стола	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический	штук	на обучающего	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающего			1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольноготениса	штук	на обучающего	1	1	1	1				
4.	Резиновая накладка для рокетки	штук	на обучающего	-	-	8	1	12	1	20	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тениса от ударов и прорывов	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Фиксатор голеностапного сустава	пар	на обучающего			1	1	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный утепленный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Чехол для ракетки	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава	комп	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Шорты/юбка	штук.	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Брюки спортивные	штук	на обучающего			1	1	1	1	1	1
9	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный *N* 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживая техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительные образовательные программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7.3. Информационное – методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

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

2.Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".

3. Приказ Минспорта России № 884 от 31. 11. 2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

4.Приказ Министерства спорта РФ №57от 27.01.2023г «Об установлении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и в области физической культуры и спорта.

5.Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
6.Барчукова Г.В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа/Г.В.Барчукова.-М.,1986
7.Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе// Настольный теннис—информационно – методическая газета.—М.,1996.—№8.
8.Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова.—М.,1990.17. Барчукова Г.В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. Пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК/РГАФК / Г.В. Барчукова.—М.,1997.
9.Журнал "**Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта ": Максачук Екатерина Павловна**, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014 г
10.Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып.12. / под ред. В.В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО,2015.-217с.
11.Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. Пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. / В.А. Поносов, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов.—Пермь: МАОУДОДДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
12. Приказ Министерства спорта РФ №134от 28.02.2017г «О внесении изменений в положение о спортивных судей.

Перечень интернет - ресурсов:

1. Министерство просвещения России - https: // edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов -http://fcior.edu.ru/3. Министерство спорта РФ-https://www.minsport.gov.ru/
4. Федерация настольного тенниса России -http://ttfr.ru/;
5. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
6. Международная федерация настольного тенниса - https://www.ittf.com/