Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»

_____В.Н. Фролов
Приказ № 54
«31» августа 2020 г.

дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису

Программа разработана на основе Федерального государственного требования по настольному теннису

Срок реализации 1 год

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по настольному теннису
Волкова Валерия Александровна

Подписан: Фролов Владислав Николаевич
DN: C=RU, OU=Директор, O="МАУ ДО ""ДЮСШ ""ФСК ""Присурье"" Ядринского района", CN=Фролов Владислав Николаевич, E=fscpris@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2021.04.09 09:29:46+03'00'

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы 3
1.2. Характеристика вида спорта настольный теннис 4
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения 6
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися 7
2. Учебный план 8
2.1. Календарный учебный график 10
2.2. План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации
2.3. Расписание учебных занятий 14
3. Методическая часть 17
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям
3.2. Рабочие программы по предметным областям
3.3. Объемы учебных нагрузок
3.4. Методические материалы
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы
4.План воспитательной и профориентационной работы групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
-профессиональную ориентацию обучающихся;
-научную, творческую, исследовательскую работу;
-проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
-организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными 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.
5. Воспитательная и профориентационная работа
6. Система контроля и зачетные требования
-комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
-перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
-методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).
7. Перечень информационного обеспечения программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ФСК «Присурье» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

-особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. №329-ФЗ)

-требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

-психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа соответствует следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- свободный выбор ребенком вида и сферы деятельности;
- ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребенка;
- единство обучения, воспитания и развития;
- практико-деятельностная основа образовательного процесса;

Данная Программа направлена на:

-гармоничное физическое развитие юных спортсменов;

-разносторонняя физическая подготовка, укреплению здоровья;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;

-формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

-обучение взаимоотношении в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

Основными задачами реализации Программы являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа адаптирована под реальные условия МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» г. Ядрин. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса настольного тенниса на различных этапах многолетней подготовки.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется:
- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью Программы является совершенствование технической подготовленности с постепенным углублением специализации в одном из видов настольного тенниса;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

-укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

-планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;

-к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; прыжковым видам; метанию ;

-развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

-выявление индивидуальных и групповых показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов с различной динамикой спортивных результатов в зависимости от биологического возраста, пола , избранного вида спорта, спортивной квалификации.

-профессиональное самоопределение детей;

-систематизация контрольно-педагогических тестов и нормативных показателей для оценки перспективности юных легкоатлетов в соответствии с их биологическим возрастом и полом, избранного вида спорта, индивидуальной динамикой спортивных результатов.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы

-организации тренировочного процесса; тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях ;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; - -
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. -медико-
восстановительные мероприятия.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36 недели в год. МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительный этап – 6 лет. Минимальный состав групп – 22 человека, максимальный состав групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Спортивно-оздоровительный этап Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

- вариативные предметные области

- различные виды спорта и подвижные игры;

-спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
-знание основ здорового питания;
-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
-мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

В предметной области «вид спорта»:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания спортивного и специального оборудования

Способы проверки планируемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

-педагогического наблюдения;

-опроса;

-приема нормативов;

-врачебного контроля.

Открытые занятия.

Соревнования.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и

методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных спортсменов.

Прием на обучение по дополнительным общеразвивающей программамы в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача – педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 октября текущего года по 31 мая следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 01 октября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным общеразвивающим программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям настольного тенниса.

На спортивно – оздоровительном этапе должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Таблица Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Мини-мальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняе-мость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	1-й год	6 лет	4	22-30	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2-й год		6	22-30	

Расписание занятий на учебный год

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пят
СОЭ-1 4 часа		13.40-15.20		13.40-15.20	
СОЭ-2 4 часа		15.30-17.10		15.30-17.10	

1.2. Характеристика вида спорта настольный теннис

Настольный теннис обязан своему рождению дождливой английской погоде, когда в 1874 году английский майор Вальтер Клоптон разработал правила новой игры, близкой к современному теннису и из-за ненастной погоды игру переносили в помещение. В начале играли на полу, а позднее появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Прообразом современного инвентаря настольного тенниса было оборудование для известного домашнего развлечения под названием «госсима».

Итак, хотя истоки настольного тенниса можно найти и в Европе, и в Восточной Азии, и в России, но именно Англия официально считается его родиной. Первые документы о правилах игры были напечатаны в Лондоне в 1834 году. И только в 1891 году Ч.Бакстер и Д. Джакес (игра в «пинг-понг») узаконили рождение настольного тенниса.

В наши дни настольный теннис становится все более популярней, из за своей универсальности, так как эта удивительная игра на самом деле помогает совершенствовать не только физические качества детей, но и формирует внимание, укрепляет волю, расширяет интеллект.

Для занятий теннисом почти нет никаких ограничений. В нее могут играть люди любого возраста. Настольный теннис – азартная игра. Дети, выбравшие теннис, не только заряжаются эмоционально, но и приобретают много полезных положительных качеств.

Во-первых, вырабатывается определенная дисциплина. Во-вторых, приобретаются навыки общения с людьми, причем разного возраста. В-третьих, один из немногочисленных

видов спорта, в котором почти никогда не получают травм. В-четвертых, отличный способ укрепить здоровье. Это только некоторые из достоинств тенниса.

Еще главное преимущество настольного тенниса перед другими видами спорта заключается в том, что многие виды спорта развивают какие-то определенные группы мышц. Однообразие нередко приводит к тому, что детям надоедает ходить на такие тренировки, чего нельзя сказать о занятиях теннисом. При игре происходит баланс между напряжением мышц и двигательной активностью, что очень хорошо влияет на растущий организм. Чем раньше дети увидят красоту этой игры и зрелищность, тем лучше.

Именно теннис для детей правильно скоординирует движения, научит думать и принимать верные решения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Результатом реализации Программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие.

Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

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

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

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

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

достижению наибольшего результата.

К окончанию первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольнотестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества

в общении со сверстниками и взрослыми;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической

подготовки;

- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных теннисистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки теннисистов по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом их которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

– постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировок

№ п/п	Наименование предметных областей /формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)
1	2	3
	Общий объем часов	**144**
1	**Обязательные предметные области**	
1.1.	Теоретические основы физический культуры и спорта	5
1.2.	Общая физическая подготовка	45
1.3.	Вид спорта	80
2	Развитие творческого мышления	10
3	**Аттестация**	**4**
3.1	Промежуточная	
3.2	Итоговая	144
4	**Мед. Обследование**	**2**
5	**Теоретические занятия**	**5**
6	**Практические занятия**	
5.1	Тренировочные мероприятия	
5.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	8
5.3	Иные виды практических занятий	10

Учебный план

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (1-й год обучения), количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 144

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	-	**1**	**2**	-	-		-	**2**	-		**5**
2	Общая физическая подготовка	-	**4**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**		**45**
3	Специальная физическая подготовка	-	**2**	**5**	**5**	**4**	**5**	**5**	**3**	**5**		**34**
4	Техническая подготовка	-	**5**	**4**	**4**	**5**	**3**	**3**	**4**	**4**		**29**
5	Тактическая подготовка	-	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**		**16**
6	Игровая подготовка	-	**2**		**1**	**1**	**2**	**2**	**1**	**1**		**10**
7	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные испытания		**2**	-	-	-	-	-	-	**2**	-	**4**
11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов за месяц	-	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**144**

Таблица 5

Тематическое планирование.

1 год обучения	
Тема учебного занятия	Количество часов
1. Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса.	1

2. Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	1
3. Основы тактики игры	4
4. Основы техники игры	4
5. Правила игры в настольный тенни с	1
6. Упражнения на быстроту и ловкость	1
7. Упражнения на гибкость	4
8. Силовые упражнения	4
9. Упражнения на выносливость	4
10. Упражнения с ракеткой и шариком	8
11. Техника подачи толчком	5
12. Игра толчком справа и слева	5
13. Атакующие удары по диагонали	5
14. Атакующие удары по линии	5
15. Игра в защите	5
16. Тактические схемы	5
17. Игра с тренером	6
18. Выполнение подач	4

разными ударами	
19. Игра в разных направлениях	10
20. Игра на счет разученными ударами	10
21. Игра с коротких и длинных мячей	8
22. Групповые игры	8
23. Отработка ударов накатом	10
24. Отработка ударов срезкой	10
25. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	8
26. Сдача нормативов	8
Итого за год	**144**

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ 1-2 года обучения

№	Содержание занятий	часы	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	5		1					1											1								1				1		
	Общая физическая подготовка	45	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
	Специальная физическая подготовка	34		1	1			1	1		1			1			1	1		1	1		1		2		1		2			2	1	1
	Техническая подготовка	29	2					2			2		2			2				2			2						2		2			
	Тактическая подготовка	16			1				1	1			1				1		1		1			1					1				1	
	Другие виды спорта и подвижные игры	60	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2 1	2	2	2	2	2
	Участие в соревнованиях	4											1																1				1	
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	2																														2	
	Спортивно-оздоровительные мероприятия	8	1						1		1						1					1		1					1			1		
	Итого	**144**	**18**				**18**				**18**				**18**				**18**				**18**				**18**				**18**			

3.Методическая часть учебно-образовательной программы

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.

1.1.1. Теория физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В таблице представлен рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на всех годах обучения.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Отжимания в упоре от стола.

Исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной¬ ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъём из положения лёжа в положение сидя:

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

Бег по «восьмерке».

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

А В

С Д

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

Бег боком вокруг стола:

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

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает сколь¬зящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фикси¬руется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с либо за 30с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 10, 30,60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Методические указания по организации
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся МАУ ДО ДЮСШ «ФСК Присурье» .

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий год обучения только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

Для досрочного перехода на следующий год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема		
		СОЭ1	СОЭ2
1	Техника безопасности на занятиях	5	5
2	Физическая культура и спорт в России.	4	4
3	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	5	4
4	Строение и функции организма человека.	5	5
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	5	5
7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	-	2
8	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	7	5
9	Профилактика травматизма в спорте.	3	3
10	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2
11	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2	2
12	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2
13	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2
14	Физические качества и физическая подготовка.	2	2

15	Спортивные соревнования.	2	2
16	Место занятий, оборудование и инвентарь.	2	2
17	Установка на игру и разбор результатов игры.	6	7
18	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-
Всего часов:		***56***	***56***

Темы:

Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Техника безопасности при работе с различным инвентарем (на каждом занятии). Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

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

Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях настольным теннисом. Причины травм, их профилактика при Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

Физические способности и физическая подготовка.

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

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка.

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

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом году обучения. Понятно, что на первых годах базового уровня преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:
- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений), особое внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости;
- повышать уровень скоростной и аэробной выносливости;
- создание условий успешной специализации в настольном теннисе.

Средства общей физической подготовленности

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на базовом уровне подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и
способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжные прогулки (от 1 до 3 км), плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На протяжении всей многолетней спортивной подготовки, применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группах начальной подготовки, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,«Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

	- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом; - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 метров;

Оказание первой

Общеразвивающие упражнения *без предметов*	- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух

	ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной; - с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование; -с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Игры	- с мячом;

	- на внимание и быстроту реакции; - игры на местности; - эстафеты встречные и круговые.

№	Тесты	СОЭ1 (8 лет)		СОЭ 1 (2 и 3 год) 9-10 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег на 10 м, с.	-	-	-	-
2	Бег на 30 м, с.	5,51	1-10	5,20-5,40	11-31
3	Бег 60 м, с.	-	-	-	-
4	Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз	15-20	1-12	21-27	13-31
5	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	35-40	1-11	41-50	12-30
6	Прыжки через скакалку за 45 с, кол-во раз	-	-	-	-
7	Прыжки в длину с места (см)	103-113	1-11	114-152	12-31
8	Отжимание от стола, кол-во раз	25-35	1-11	36-45	12-30
9	Бег по "восьмерке", с.	43-33	1-11	32,7-27	12-31
10	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,8-20,2	12-30
11	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной спортивной дисциплине. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:
- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести
- упражнения для повышения игровой ловкости
- упражнения для повышения специальной выносливости
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств
- упражнения с отягощениями

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства специальная физическая подготовка - развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и
быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.
К применению могут быть рекомендованы:
- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5 х 10. метров, 5 х 15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные
прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и
туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:
- имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,
1 минута - развитие скоростной выносливости,
2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

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

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

Педагогические средства восстановления:

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

- специальные разгрузочные периоды.

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

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

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

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

.

2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров- преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям настольным теннисом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по настольному теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по настольному теннису в спортивном зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинскому работнику школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся

первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

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

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» г.Ядрин осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

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

На протяжении 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;

• субботники;
• оформление стендов и газет.

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

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва , 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
6. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика насто Г.В.льного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
10. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
11. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
13. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
14. Иорданская Ф. А. Монитогинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.
16. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010г.

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

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

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

20. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.

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

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