

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ. ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «14» июня 2021 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
Р.А. Быков
«14» июня 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый и углубленный
Срок реализации программы: 6 лет и 2 года
Возрастная категория: 8-15 лет
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 4499

Авторы-составители:
Ковалёв Сергей Александрович
Салькова Марина Владимировна
тренеры-преподаватели

ст. Полтавская, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	3
1.2. Характеристика вида спорта.....	4
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - минимальное количество детей в группах; - срок обучения.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. План учебного процесса.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	14
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	18
3.3. Объёмы тренировочных нагрузок.....	37
3.4. Методические материалы.....	37
3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей.....	48
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	49
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	
4.1. Воспитательная работа	51
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся.....	53
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	55
5.1. Порядок и формы текущего контроля формы аттестации.....	55
5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы	55
5.3. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	56
5.4. Методические указания по организации аттестации	60
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	69
6.1. Список литературы.....	69
6.2. Перечень интернет-ресурсов.....	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа станицы Полтавской (далее - Учреждение) согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта России № 939 от 15.11.2018г.).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);
- Уставом Учреждения;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 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»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
 - «Настольный теннис»;
 - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»;

Также Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам,

обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты Учреждения (Устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы построения образовательного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов теоретических и практических занятиях; участие в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки обучающихся Учреждения в отделении настольного тенниса и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса.
- Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон 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 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 обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель программы:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в социуме;
- укрепление и сохранение собственного здоровья;
- воспитание потребности для занятий спортом.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса теннисистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как можно большего количества детей и подростков;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного 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;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта.

Настольный теннис как вид спорта претерпел длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века.

В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис.

Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта популярный и широко распространённый в мире.

Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующая высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

В отличие от большинства игр настольный теннис не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря.

Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный

подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся способности управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

1.3. Минимальный возраст, минимальное количество детей в группах, срок обучения

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие процедуру индивидуального отбора.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 1.

Таблица № 1

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	264	352	440	528
Общее количество занятий в год	132	176	220	220
Продолжительность одного занятия	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.
Количество занимающихся в группе	Не менее 10 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 10 чел.

1.4. Планируемые результаты обучения

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Для базового уровня:

- знание истории развития настольного тенниса;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта - настольный теннис;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта - настольный теннис, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта - настольный теннис. Знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

Для базового уровня:

- 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 и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта настольный теннис;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

Для углубленного уровня:

- 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;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - настольный теннис.

В предметной области «Вид спорта»:

Для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта - настольный теннис;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта - настольный теннис;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - настольный теннис;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по настольному теннису;

- знание основ судейства по избранному виду спорта - настольный теннис;

Для углубленного уровня:

- совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - настольный теннис;

- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта - настольный теннис;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в настольном теннисе;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта - настольный теннис.

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта - настольный теннис;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по настольному теннису;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по настольному теннису.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

Для базового уровня.

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта - настольный теннис;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и

специальное оборудование;

– приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения».

Для углубленного уровня.

– формирование социально-значимых качеств личности;

– развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,

– развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и

тренерскую профессии;

– приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

– приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка»

Для углубленного уровня:

– освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

– знание этики поведения спортивных судей;

– освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта - настольный теннис.

3.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 18 ноября 2018 года.

Учебный план программы рассчитан на 8 лет и включает в себя уровни обучения:

- базовый уровень сложности 6 лет (Б1-Б6);
- углубленный уровень сложности 2 года (У1-У2) (табл.1).

Определение объема тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся осуществляется в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Образовательный процесс в Учреждении рассчитан на 44 недели теоретических и практических занятий в год в рамках Учреждения.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Реализация Программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно - гигиенических норм

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, план учебного процесса и примерные календарные графики представлены в таблицах № 3, 4, 5.

Таблица №3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая	20%	20%	25%	25%	25%	25%	-	-

	подготовка								
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	25%	25%	30%	30%
1.4	Основы проф.самоопределения	-	-	-	-	-	-	15%	15%
2	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%
2.2	Развитие творческого мышления	10%	10%	5%	5%	10%	10%	5%	5%
2.3	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	5%	5%
2.4	Национальный региональный компонент	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.5	Специальные навыки	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	5%
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	5%

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Таблица №4

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168	154	400	2762	12	8	264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области	2046						159	159	229	229	264	264	371	371
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	316						26	26	35	35	44	44	53	53
1.2.	Общая физическая подготовка	502						53	53	88	88	110	110	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.4.	Основы проф. самоопределения	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.5.	Вид спорта	908						80	80	106	106	110	110	158	158
2.	Вариативные предметные области	1122						105	105	123	123	176	176	157	157
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	246						40	40	35	35	22	22	26	26

2.2.	Развитие творческого мышления	228						26	26	18	18	44	44	26	26
2.3.	Специальные навыки	238						13	13	35	35	44	44	27	27
2.4	Спортивное и специальное оборудование	202						13	13	18	18	44	44	26	26
2.5	Национальный региональный компонент	156						13	13	17	17	22	22	26	26
2.6	Судейская подготовка	52						-	-	-	-	-	-	26	26
3.	Теоретические занятия			400				38	38	40	40	56	56	66	66
4.	Практические занятия				2594			210	210	294	294	360	360	433	433
4.1	Тренировочные мероприятия				2278			184	184	258	258	316	316	381	381
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				158			13	13	18	18	22	22	26	26
4.3	Иные виды практических занятий				158			13	13	18	18	22	22	26	26
5.	Самостоятельная работа		154					14	14	16	16	22	20	27	25
6	Аттестация	20						2	2	2	2	2	4	2	4
6.1	Промежуточная аттестация					12		2	2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация						8						4		4

Таблица №5
Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательные предметные области	14	15	15	16	12	15	17	16	15	15	9	X	159
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	X	26
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	4	5	6	6	5	5	2	X	53
Вид спорта	7	7	7	8	6	8	8	7	8	8	6	X	80
Вариативные предметные области	13	11	11	10	8	9	9	8	9	11	6	X	105
Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	2	X	40
Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	X	26
Специальные навыки	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	X	13
Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	X	13
Национальный региональный компонент	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		X	13
В том числе:												X	
Теоретические занятия по всем разделам												X	38
Практические занятия по всем разделам												X	210
Самостоятельная работа												X	14
Аттестация												X	2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
ВСЕГО часов (месяц/год)	27	26	26	26	20	24	26	24	24	26	15	X	264

Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательные предметные области	23	22	21	22	21	20	25	22	20	24	X	9	229
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	X	1	35
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	8	8	8	8	11	8	8	8	X	4	88
Вид спорта	10	10	10	11	10	9	10	10	9	13	X	4	106
Вариативные предметные области	11	14	13	12	13	8	9	14	10	12	X	7	123
Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	X	2	35
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	18
Специальные навыки	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	X	2	35
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	18
Национальный региональный компонент	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	X	1	17
В том числе:											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		40
Практические занятия по всем разделам											X		294
Самостоятельная работа											X		16
Аттестация	1									1	X		2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
ВСЕГО часов (месяц/год)	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	352

Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательные предметные области	26	28	26	26	20	18	24	28	22	22	X	24	264
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	4	3	2	4	5	4	3	X	4	44
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	11	11	8	8	10	12	9	9	X	10	110
Вид спорта	11	11	10	11	9	8	10	11	9	10	X	10	110
Вариативные предметные области	16	18	16	16	10	18	18	16	16	16	X	16	176
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	X	2	22
Развитие творческого мышления	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	X	4	44
Специальные навыки	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	X	4	44
Спортивное и специальное оборудование	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	X	4	44
Национальный региональный компонент	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	X	2	22
В том числе:											X		

Теоретические занятия по всем разделам												X		56
Практические занятия по всем разделам												X		360
Самостоятельная работа												X		22
Аттестация	1										1	X		2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>													
ВСЕГО часов (месяц/год)	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	440	

Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательные предметные области	38	36	38	39	25	30	33	36	33	36	X	27	371
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	6	6	3	4	5	5	5	5	X	3	53
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	80
Основы проф. самоопределения	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	80
Вид спорта	14	15	18	19	12	12	14	15	14	15	X	10	158
Вариативные предметные области	13	18	13	12	11	12	18	18	12	18	X	12	157
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	X	2	26
Развитие творческого мышления	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
Специальные навыки	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	X	2	27
Спортивное и специальное оборудование	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
Национальный региональный компонент	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
Судейская подготовка	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
В том числе:											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		66
Практические занятия по всем разделам											X		433
Самостоятельная работа											X		27
Аттестация											X		2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
ВСЕГО часов (месяц/год)	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	528

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

Образовательный процесс в каждой учебной группе, на каждом уровне обучения планируется на основе программы и календарного учебного графика.

Весь многолетний процесс подразделяют на годовые циклы, выделяя в каждом из них *подготовительные, соревновательные и переходные периоды*.

Планирование годового цикла учебно-тренировочных занятий определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для групп 2-го года обучения и старше содержит 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Примерное распределение периодов по месяцам:

- октябрь - февраль – подготовительный;
 - март - июнь – соревновательный;
 - июль-август - переходный
- Подготовительный период условно делится на 2 этапа:
- этап предварительной подготовки (обще-подготовительный этап)
 - этап специализированной - предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи обще-подготовительного этапа:

- повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- совершенствование техники

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых теннисисту.

Тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся.

Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности.

Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов.

Зависимость выражается в том, что теннисисты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде.

Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне.

Если обучающийся в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности юных теннисистов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы.

Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года.

Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца.

В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах первого года обучения, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды.

С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

Настольный теннис является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру.

В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма.

Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретает особая функциональная приспособленность сердечно-сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система.

Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной

промежуточной задачи, но и плана в целом.

Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для настольного тенниса средствами.

Учебно-тренировочный процесс по настольному теннису строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по уровням и годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и тактической подготовленностью теннисистов.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с рекомендацией дополнительной информации в том числе с использованием электронных сетей (Интернет). Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, а также предоставляются ссылки на интернет ресурсы для самостоятельной работы учащихся.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка теннисистов осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются обще развивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений настольного тенниса проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода.

Овладение техникой упражнений настольного тенниса осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования.

Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по настольному теннису состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия):

- организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Рекомендуются следующие средства:

- строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов;
- имитация техники упражнений с элементами настольного тенниса.

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

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

Задачи основной части (70% времени):

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: **техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.**

В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;
- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Методы обучения в основной части занятия:

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения теннисистов, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем скоростно-силовых упражнений.

Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Задачи заключительной части (10% времени):

- приведение организма обучающихся в состоянии относительного покоя;
- подведение итогов занятия.

Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов, замечания и задания для самостоятельной работы.

Предпрофессиональная подготовка занимающихся настольным теннисом - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность обучающихся неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах освоения образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Программа по предметной области

«Теоретические основы 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, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» **для базового уровня:**

- История развития избранного вида спорта. Происхождение настольного тенниса. Исторические корни. Родина настольного тенниса. Возникновение и развитие в России. Настольный теннис и Олимпийские игры. Известные спортсмены.

Для углублённого уровня:

История развития избранного вида спорта:

- место и значение настольного тенниса в Российской системе физического воспитания. Международные соревнования по настольному теннису с участием Российских спортсменов

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
- физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФК и С для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила:

- основы спортивной подготовки
- организация процесса спортивной подготовки;
- спортивная специализация, углубленная специализация;
- целостность тренировочного процесса.
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Гигиенические знания умения и навыки.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды). В целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

Требования техники безопасности Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи.

Программа по предметной области «Общая физическая подготовка»

Задачей данной предметной области является:

- укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей обучающихся;
- совершенствование основных физических качеств и технико-тактической подготовки в настольном теннисе.

Для базового уровня подготовки

Строевые упражнения. Освоение комплексов физических упражнений. Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. Способы поддержания хорошей спортивной формы у юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Развитие силы и быстроты:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд- назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них. Имитация ударов сериями на время: 30 секунд.

Развитие ловкость и координации:

Повторный и игровой метод. Акробатические упражнения и спортивные игры. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя). Зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений, изменение скорости и темпа движений.

Развитие скоростно-силовые качеств:

- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд- назад;
- приседания; - выпрыгивания из приседа; Упражнения с набивными мячами разного веса:
- метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.
- Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:
- имитация ударов сериями на время- 2 минуты.

Развитие общей и специальной выносливости.

Общая выносливость:

- методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).

Специальная выносливость:

- комплекс имитационных упражнений без отягощений: - имитация ударов

(сериями на время): 1 минута - развитие скоростной выносливости, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;
 - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 мин., 3 мин;
 - имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 мин, 3 мин;
- 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.

Программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Задачей данной предметной области является:

- укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей обучающихся;
- совершенствование основных физических качеств и технико-тактической подготовки в настольном теннисе.

Для углублённого уровня подготовки.

Освоение комплексов физических упражнений. Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма. Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.

Способы поддержания хорошей спортивной формы у юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Развитие силы и быстроты:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них;
- имитация ударов сериями на время: 30 секунд.

Развитие ловкость и координации:

Повторный и игровой метод. Акробатические упражнения и спортивные

игры. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя). Зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений, изменение скорости и темпа движений.

Развитие скоростно-силовые качеств:

- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;

Упражнения с набивными мячами разного веса:

- метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;

Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: имитация ударов сериями на время: 2 минуты.

Развитие общей и специальной выносливости:

Общая выносливость: - методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).

Специальная выносливость:

Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 1 минута - развитие скоростной выносливости, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

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

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

Программа предметной области «Вид спорта»

Для базового уровня обучения:

Техническая подготовка Хватка ракетки, Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой, Овладение базовой техникой с работой ног.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Технический прием «толчок». Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат»

слева подачи, игра на столе с тренером.

Тактическая, психологическая подготовка

Розыгрыш мяча, Игра на столе с тренером - преподавателем (партнером) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении.

Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика
Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, разминки в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Участие в соревнованиях: контрольных 1-2 раза в год, основных - 1-2 раз в год.

Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальным учебным планам в условиях летних тренировочных сборов.

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»).

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Техническая подготовка. Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат» слева. Подставка, срезка, подрезка, подача, прием подачи, передвижение, атакующие удары справа, техника комбинаций, топ-спин, топ спин - слева.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: Тактика активного нападения, тактика атаки после топ - спина, тактика атаки топ - спиной после подрезки, Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком, тактика приема подачи.

Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика
Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более

высокого ранга. Выполнение обязанностей секретаря.

Участие в соревнованиях: контрольных - 1 раз в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.

Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальным учебным планам в условиях летних каникул

Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Техническая подготовка

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

➤ ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

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

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

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

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

➤ разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по

отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

➤ игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

➤ упражнения с придачей мячу вращения:

➤ удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

➤ удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

➤ удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

➤ удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;

➤ удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

➤ имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

➤ имитация передвижений влево — вправо — вперед - назад с выполнением ударных действий одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

➤ имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» вперед — вправо - назад, вперед — влево - назад);

➤ имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Тактическая подготовка

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

✓ игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

✓ игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

✓ выполнение подач разными ударами;

✓ игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

✓ игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

✓ игра на счет разученными ударами;

✓ игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

✓ групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех « Круговая

✓ с тренером-преподавателем» и другие.

Углублённый уровень обучения срок реализации 2 года

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

Техническая подготовка

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.

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

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

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча.

Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная и игровая подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Стили игры и виды подготовки: Быстро атакующий стиль

Техническая подготовка

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами).

Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости.

Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накато, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Тактическая подготовка

1. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Техническая подготовка.

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов.

Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов.

Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактическая подготовка.

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближне-средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Техническая подготовка

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спина в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спина справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спина.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах

Тактическая подготовка

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей,

имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа серийного выполнения наката слева с варьированием скорости приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Техническая подготовка.

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока. Овладеть техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, удар по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладеть первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева; овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество.

Тактическая подготовка.

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения

ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная и игровая подготовка.

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения условно делится на 3 периода: *подготовительный, соревновательный и переходный*:

- ✓ октябрь - февраль - подготовительный
- ✓ март - июль - соревновательный
- ✓ август - сентябрь - переходный

Подготовительный период условно делится на 2 этапа:

- ✓ этап предварительной подготовки (общеподготовительный этап)
- ✓ этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- ✓ повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов
- ✓ развитие и совершенствование физических качеств
- ✓ совершенствование техники

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых теннисисту.

Тренировочные занятия **подготовительного периода** направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности.

Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов. Зависимость выражается в том, что теннисисты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к

большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде.

Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне.

Если обучающийся в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности, повышению уровня тренированности обучающихся и дальнейшему совершенствованию их спортивной формы.

Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований и этапа участия обучающихся в наиболее ответственных соревнованиях года. Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца.

На начальных этапах обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. С ростом квалификации теннисистов продолжительность всех периодов может изменяться.

Программа по вариативной предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры».

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- ✓ развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- ✓ на формирование навыков в коллективных действиях;
- ✓ воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- ✓ 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.

Программа по вариативной предметной области «Судейская подготовка» для углублённого уровня.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении

соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по настольному теннису.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки теннисистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по настольному теннису в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Знание основ судейства

Каждый обучающийся должен освоить следующие навыки судейства:

- ✓ Уметь вести протоколы игры и соревнований.
- ✓ Участвовать в судействе учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря.
- ✓ Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
- ✓ Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи по виду спорта.
- ✓ В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».
- ✓ Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие

навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение её в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
4. Проведение разминки с группой учащихся.
5. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
6. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
7. Руководство командой на соревнованиях..
8. Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
9. Правила соревнований.
10. Протоколы соревнований.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Составление положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Ведение протоколов соревнований.
3. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
4. Судейство официальных городских соревнований в роли судьи, судьи счетчика и в составе секретариата.
5. Выполнение требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Программа по вариативной предметной области «Развитие творческого мышления»

Для базового уровня подготовки:

Развитие изобретательности и логического мышления.

Элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) Использование приемов: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д. Способы формирования специфических ощущений: «чувства дистанции», «чувства мяча» и т.п.

Развитие умения сравнивать, решать и объяснять ход решения.

Методы и способы улучшения функционирования сенсорных систем спортсмена, их взаимосвязь с ростом тренированности. Овладение способами в ходе спортивной борьбы получать и эффективно обрабатывать большое количество информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. Выполнение заданий тренера с изменением двигательных действий Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменений) правил.

Развитие умения концентрировать внимание

Свойства нервной системы, свойства личности и темперамента как факторы успешности спортивной деятельности игрока в настольный теннис.

Способы формирования индивидуальности теннисиста, в т.ч. повышенной эмоциональной устойчивости, твердости характера, уверенности в себе, самостоятельности в оценке сложных ситуациях, пониженной тревожности, способности к самоконтролю, настойчивости в достижении цели, инициативности и смелости, стремления к лидерству.

Для углублённого уровня обучения:

Развитие изобретательности и логического мышления

Способы повышения эффективности получения и переработки информации теннисистом и развития таких психофизиологических показателей, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания:

- задания на технику - предсказуемые;
- задание на реакцию — полу-предсказуемые;
- интеллектуальные задания - непредсказуемые;
- игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);

Развитие умения сравнивать, решать и объяснять ход решения.

Отработка необходимых для теннисиста действий спортсмена: как стереотипных (скоростно-силовые удары и т.п.), так и в ситуациях использования повторений, игровых моментов и приемов.

Способы совершенствования умения реагировать на изменение ситуации, условий. Экстраполяция, т.е. своеобразное предвидение, антиципация предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти бытовой или специальной информации как важнейшие механизмы функционирования нервной системы игрока в настольный теннис.

Способы предотвращения недостаточного развития эффективно - стиль игровой деятельности, особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях, предотвращения влияния сбивающих раздражителей.

Решение сложных ситуаций, возникающих в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы. Формирование и развитие способности к экстраполяции: роль генетических и психофизиологических факторов и тренировки.

Развитие умения концентрировать внимание

Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх; создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.) моделирование предстоящих соревнований, просмотр соревнований.

**Программа по вариативной предметной области
«Специальные навыки» для базового и углубленного уровней.**

Специфика настольного тенниса, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта (настольный теннис);

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Программа по вариативной предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Программа по вариативной предметной области «Национальный региональный компонент»

Изучение национально-регионального компонента является важнейшим средством связи обучения с жизнью и должно быть направлено на воспитание у учащихся культуры межнационального общения, патриотических чувств, толерантности и миролюбия, на приобщение детей к богатейшему миру национальной среды.

Подвижные народные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Поэтому во многих современных подвижных присутствуют элементы народной игры.

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает ЗАДАЧИ:

- Укрепление здоровья.
- Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Обучение важным умениям и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Вырабатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.

- Воспитывают чувство коллективизма.
- Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.

В рамках практических занятий предполагается знакомство обучающихся с народными играми, подходящих для занятий легкой атлетикой. С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности. Для воспитания коллективизма, организованности учащихся лучше всего применять игры, наиболее распространены в сельской местности. Такие, например, как салки, лапта, «Бабки -лодыжки», «Волк и ягнята», бег на перегонки, «Иголка, нитка и узелок», взятие высоты и другие.

В рамках теоретических занятий предполагается знакомство обучающихся с:

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Красноармейского района.
3. Развитие различных видов спорта в Красноармейском районе.
4. Ведущие спортсмены нашего края.

3.3. Объемы тренировочных нагрузок

Основными педагогическими принципами работы тренера - преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Занятия в должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся на протяжении обучения по программе 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 взаимодействий с партнерами;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть **снижен, но не более чем на 10% от годового объема** и не более чем на 2 часа в неделю с **возможностью увеличения в каникулярный период**, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.4.Методические материалы

Обязательное условие занятий с юными теннисистами – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она так же обогащает двигательные навыки.

Разнообразные физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она так же обогащает двигательные навыки.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуют на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Развитие физических качеств юных спортсменов проходит неравномерно (таблица 6). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Таблица № 6

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Таблица № 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

– в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего обучающегося, в этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя;

– в возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз, как его выполнять и т.д.;

– наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

– в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию

физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

– в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.);

– в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам);

– с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы перемещение рук с ракеткой относительно обучающегося), скоростной выносливости;

– в 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть продолжительностью до 40 минут в виде бесед и ответов на задаваемые обучающимися вопросы.

Групповые практические занятия проводятся на всех уровнях обучения.

Основные задачи работы на каждом уровне:

Группы базового уровня 1-3 года:

– использование на занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений.

Тренер-преподаватель должен постоянно поправлять ошибки обучающихся;

– группы базового уровня 4-6 года и углублённого уровня применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствования широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях,

введение в занятия элементов самостоятельности действий обучающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Достаточно высоких результатов при подготовке теннисистов можно добиться только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На базовом уровне первых лет подготовки эта проблема решается за счет *комплексных занятий*. Так, теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий

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

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физкультура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту - органы государственного управления спортом в России. Национальный олимпийский комитет и спортивные федерации. Физкультура в системе народного образования. Обязательные занятия по физкультуре в школе.

Внеклассная и внешкольная работа. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по настольному теннису. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История настольного тенниса в России и за рубежом.

Характеристика настольного тенниса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие настольного тенниса как вида спорта. Сильнейшие теннисисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по настольному теннису за рубежом и в России.

Организация федерации настольного тенниса.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции образовательной организации. Психологическая подготовка теннисиста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.

Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки. Особенности спортивной тренировки обучающихся: 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.

Строение и функции организма человека

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. ЦНС и ее роль в жизнедеятельности. Влияние различных физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Режимы работы мышц. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Основные показатели тренированности различных возрастных групп.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по настольному теннису. Краткие сведения о

восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по настольному теннису. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях.

Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа.

Общие понятия о спортивном массаже.

Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Основы спортивного питания

Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся настольным теннисом. Спортивные напитки.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств теннисиста различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке.

Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость).

Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для учебных групп по настольному теннису.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки теннисистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации.

Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

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

Тактика игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры. 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. Стилль 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.

Физические качества и физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Спортивные соревнования

Виды и характер 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 и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Правила ведения документации при проведении соревнований.

Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Установка на игру и разбор результатов игры

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности теннисиста к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований.

Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития

качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

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.

Общая и специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (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 вперед-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 вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднятие 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 обучающемуся 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.

Применение тренажёров, нестандартного оборудования.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта.

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

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

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

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 7 лет на основании результатов отбора.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу.

Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4 годов обучения по следующей программе:

- ✓ оценка состояния здоровья;
- ✓ выполнение нормативов по ОФП;
- ✓ антропометрические измерения;
- ✓ выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся:

- ✓ прошедшие медицинский осмотр;
- ✓ инструктаж по технике безопасности;
- ✓ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- ✓ при падении на твердом покрытии;
- ✓ при нахождении в зоне удара;
- ✓ при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- ✓ при неисправных ракетках
- ✓ при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Обучающийся должен:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- ✓ заранее продумать расстановку детей;
- ✓ расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- ✓ снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- ✓ под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование,
- ✓ необходимые для проведения занятий;
- ✓ надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- ✓ тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- ✓ провести физическую разминку;
- ✓ внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру - преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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 и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что

достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

При занятиях с юными теннисистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Решая задачи сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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 на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

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

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

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

4.2.Профессиональная ориентация

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации Учреждения, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

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

Задачи:

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

План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Разработка и утверждение Плана воспитательной и профориентационной работы	Сентябрь	методисты
1. Трудовое воспитание			
1.1.	- подготовка мест занятий - ремонт спортивного инвентаря и оборудования - участие в субботниках на спортивных базах Учреждения	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
2. Нравственное и эстетическое воспитание			
2.1.	- Проведение бесед: - на правовую тематику; - о жизни выдающихся спортсменов Красноармейского р-на, Краснодарского кр., России и Мира	В течение учебного года	Зам.директора по УВР тренеры-преподаватели методисты.
2.2.	Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России.	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Тренеры-преподаватели и Методисты.
2.3.	Посещение музеев, выставок, соревнований. Просмотры фильмов на патриотическую тематику.		
3. Работа с родителями			
3.1. 3.2.	Индивидуальные беседы с родителями Проведение родительских собраний	По необходимости, Не реже 2 раз в год	Тренеры—реподаватели
4. Профориентационная работа			
4.1.	Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных намерений.	Октябрь, май	Тренеры-преподаватели методисты.
4.2.	Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физкультуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи.	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели

4.3.	Вовлечение обучающихся в тренерско-преподавательскую деятельность в рамках раздела программы «Инструкторская и судейская практика»	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.4.	Организация встреч обучающихся с выпускниками учреждения и представителями профильных учебных заведений	В течение учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели методисты
4.5.	Привлечение обучающихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи	Согласно Плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели методисты

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации

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

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

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

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

5.2. Комплексы контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень обучения								
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	
Быстрота	Бег на 30 м (не более сек.)	м	6.4	6.2	6.1	6,0	5.8	5.6	5.4	5.2
		д	6.6	6.5	6.4	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5

	Бег на 10 м (не более с)	М				3.9	3.8	3.7	3.6	3.5
		Д			----	4.5	4.4	4.2	4.1	4.0
коор д и н а ц и я	Прыжки бок. через гимн. скамейку за 30 с	М	Не менее 10 раз	Не менее 12раз	Не менее 13раз					
		Д	Не менее 13 раз	Не менее 14раз	Не менее 15раз					
	Прыжки через скакалку за 30 с	М	не менее 25 раз	не менее 27	не менее 30					
		Д	не менее 25 раз	не менее 27	не менее 30					
	Прыжки через скакалку за 45 с	М				не менее 55раз	не менее 60 раз	не менее 65 раз	не менее 68 раз	не менее 70 раз
		Д				не менее 50раз	не менее 52 раз	не менее 54 раз	не менее 56 раз	не менее 60 раз
Скоро стно- силов ые качест ва	Метание мяча для настольного тенниса (не менее м)	М	не менее 3.5 м	не менее 3.8 м	не менее 4.0 м					
		Д	не менее 4.0м	не менее 4.5 м	не менее 5.0 м					
	Прыжок в длину с места	М	не менее 110	не менее 115	не менее 120	не менее 125 см	не менее 130см	не менее 135 см	не менее 140 см	не менее 145 см
		Д	не менее 105 см	не менее 110 см	не менее 115 см	не менее 120 см	не менее 135 см	не менее 130 см	не менее 350 см	не менее 140 см
Силов ая вынос ливно сть	Подтягивание на перекладине	М				не менее 5 раз	не менее 7раз	не менее 8 раз	не менее 10раз	не менее 12раз
	Сгиб.разгиб. рук в упоре лёжа	Д				не менее 6 раз	не менее 8раз	не менее 12раз	не менее 14раз	не менее 16раз

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	м				Обязательная техническая программа
		д				Обязательная техническая программа

5.3. Перечень тестов или вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы:

Для базового уровня.

Знать:

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Современное состояние, история и тенденции развития настольного тенниса в Красноармейском районе, Краснодарском крае, России, мире, методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды.
3. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
4. Средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки.
5. Система и технологии спортивной подготовки, занимающихся настольным теннисом.
6. Основы техники и тактики настольного тенниса.
7. Правила судейства в настольном теннисе.

Уметь:

1. Составлять комплексы упражнений по развитию физических качеств, общей и специальной разминки занимающегося настольным теннисом.

Для углублённого уровня.

1. Историю и развитие настольного тенниса.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Основы спортивной подготовки.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
7. Основы спортивного питания.
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
9. Основы техники и тактики настольного тенниса
10. Правила судейства в настольном теннисе
11. Планирование и контроль спортивной подготовки
12. Правила ведения документации при проведении соревнований.

Уметь:

1. Составить план учебного занятия.
2. Оформить заявку на соревнования.

3. Вести протокол игры в соревнованиях по настольному теннису
4. Составить Положение соревнований по настольному теннису.

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части
для базового уровня сложности при прохождении
итоговой аттестации обучающихся**

Билет №	Содержание
1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.</p> <p>Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p> <p>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>

8	<p>Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p>
9	<p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
10	<p>Вопрос 1. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
11	<p>Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
12	<p>Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 2. История развития настольного тенниса.</p>
13	<p>Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
14	<p>Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.</p> <p>Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части
для углубленного уровня сложности при прохождении
итоговой аттестации обучающихся**

Билет Т №	Содержание
-----------------	------------

1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития настольного тенниса.</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p>

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.
Ответственность за противоправные действия.

5.4.Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает анализ основных тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех дополнительных параметров, которые отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки в течение учебного года проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Успешная сдача контрольных нормативов дает право перейти на следующий уровень подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и состав аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий

уровень подготовки не переводятся. Для этих учащихся, возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном уровне).

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером - преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
2	Установленный норматив выполнен с превышением
1	Установленный норматив выполнения
0	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется.

Форма проведения промежуточной (итоговой) аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно в соответствии с локальным актом.

По окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе Учреждение вправе выдавать обучающемуся (выпускнику) документ установленного образца (справка, зачётная классификационная книжка).

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

Общая физическая и специальная подготовленность

Прыжки боком через гимнастическую скамейку

Высота скамейки 25 см. Ширина 30 см. Прыжки выполняются боком к скамейке. Ноги вместе. Колени согнуты.

Прыжки выполняются на время за 30 сек. учитывается наилучший результат. Из двух попыток учитывается наилучший результат по количеству раз.

Прыжки со скакалкой одинарные:

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

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

Бег 10, 30 метров:

Испытание проводится по общепринятой методике из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Старт высокий. Время 10,30 - метрового отрезка фиксируется секундомером. Тест выполняется 1 раз.

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Метание мяча для настольного тенниса

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

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

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

Техническая подготовленность.

Игра накатами слева по диагонали:

- норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатам в заданную точку диагонали.

Следить за исходным положением рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдать за полётом мяча.

Игра накатами справа по диагонали:

- норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатам в заданную точку диагонали. Следить за исходным положением рук, ног, туловища при подготовке к удару.

Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям:

- (из 10 попыток) в нормативе учитывается техника выполнения приёма и попадания мяча в противоположную сторону стола.

Особое внимание стоит уделить правильности приёма работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, контакта мяча с ракеткой.

Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола:

- (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и совершить правильную подачу, придав ей нижнее вращение. Внимание уделить правильности выполнения

подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола:

- (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и совершить правильную подачу, придав ей верхнее вращение.

Внимание уделить правильности выполнения подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

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

Вид спорта	Уровни подготовки						
	Б -1, Б-2, Б-3			Б-4	Б-5	Б-6	У-1
Настольный теннис	Выполнение нормативов ОФП, СФП			Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка			

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

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

Техническая подготовка

Основные технические приемы.

1. Исходные положения (стойки): а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя;
2. Способы передвижений: а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки;
3. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером»; б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»;
4. Подачи: а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом;
5. Технические приемы нижним вращением: а) срезка; б) подрезка;
6. Технические приемы без вращения мяча: а) толчок; б) откидка;
7. Технические приемы с верхним вращением: а) накат; б) топс — удар;

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических упражнений;
- основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения:

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ). С незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи.

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать.

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- ловкости.

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы;
- требования к уровню подготовки воспитанников.

Тестирование

Сгибание-разгибание рук 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 обучающийся начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту.

Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине.

Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, кромка стола закрывается мягким материалом.

1) Бег 10 м., 30 м.

Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с.

Выполняется из исходного положения: стоя боком к гимнастической скамейке. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- прыжки лицом к скамейке;
- прыжки на скамейку.

4) Метание мяча для настольного тенниса

Выполняется с места способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил,

– сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат.

В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки);
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

5) Прыжки через скакалку за 30 с.

Выполнять с короткой скакалкой, руки сбоку от туловища, прыжки выполнять на месте. Вращения скакалкой двумя руками, толчок ногами одновременно.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

б) Подтягивание из виса на перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на очередной уровень подготовки.

Подсчет очков.

На основе индивидуальных показателей каждого обучающегося в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки.

Тестирование технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетв.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетв.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетв.
4	Игра накато́м справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	хорошо удовлетв.
5	Игра накато́ми слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	хорошо удовлетв.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	хорошо удовлетв.
7	Выполнение наката справа в правый и левые углы стала	20 и более от 15 до 19	хорошо удовлетв.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетв.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	хорошо удовлетв.
10	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	хорошо удовлетв.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	хорошо удовлетв.

Примечание: Испытания проводится с партнером или тренером-преподавателем. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно, вне зависимости от ошибок партнера.

Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренером-преподавателем и в дневник самоконтроля обучающихся.

Выполнение нормативов служит основанием для перевода на последующие годы обучения по данной программе, а также на этапы дальнейшей подготовки по программе.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение учебного года) в группы соответствующие уровню спортивной подготовки. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану).

Досрочный перевод таких обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора образовательной организации, на основании решения педагогического совета школы и допуске врача.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1999.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. - М.: Знание, 1999.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) Г. В. Барчукова. –М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1994.
11. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
12. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе Е. В. Воронин. Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. ttubna.ru Уроки настольного тенниса
2. lib.ua-ru.net/diss/cont/161059.html Академические занятия настольным теннисом
3. pk-mosSPORT.ru Материалы 97-table-tennis Московский учебно-спортивный центр. Официальный сайт.
4. stack-sport.ru/index.php Занятия настольным теннисом
5. fntb.ru/stab/pr1-4kls.doc, педколледж.рф/doc/K_S/tennis_12-1.doc План учебно-тренировочного занятия по настольному теннису
6. fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/38 Возрастные особенности.
«Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся»
7. pk-mosSPORT.nichost.ru/index.php/news/96-nastolnyy... Московский учебно-спортивный центр. Официальный сайт.
nsportal.ru shkola...obrazovanie...tennis...programm

