

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МБУДО «ДЮСШ»**

РАССМОТРЕНА на педагогическом совете протокол № 1 от 03.08.2020	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «ДЮСШ» № 128 от 04.08.2020
---	--

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(Настольный теннис)
срок реализации 8 лет**

Разработчики:

- тренер-преподаватель
Цируленко Дмитрий Леонидович

Рецензент:

- Доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин» ФБГОУ ВПО
«ИГУ», кандидат педагогических наук
Пружинин К. Н.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	13
3. Методическая часть	15
4. План воспитательной и профориентационной работы	39
5. Система контроля и зачетные требования	43
6. Перечень информационного обеспечения	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Настольный теннис» разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ» 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 Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта настольный теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон 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 МБУДО ДЮСШ

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ 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»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»;
- Санитарно-эпидемиологических требований 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, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты МБУДО « ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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

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

- 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.

Характеристика вида спорта.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с

более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу.

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

«Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. У спортсменов повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способному оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрений. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это

заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по настольному теннису.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

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

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

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового

уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

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

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальное количество обучающихся в группах:

Базовый уровень

1-3 года обучения - 15 человек. 4-6

года обучения - 12 человек.

Углубленный уровень

1-2 года обучения - 10 человек.

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

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

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	8-9	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	9-10	14-16	25
	3 год обучения	8	3-4	10-11	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	5 год обучения	10	4-5	12-13	10-12	16

	6 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	14-16	8-10	12
	2 год обучения	12	4-5	16-18	8-10	12

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается, документ об окончании дополнительного предпрофессионального образования, образец которого самостоятельно разрабатывается Учреждением.

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по настольному теннису является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

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 режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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;

повышения 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);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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;

повышения 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:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – настольный теннис;

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

повышения 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, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2).

Учебный план по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис»

Содержание	Уровни сложности (Учебные группы)							
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1 (2 года)	У-2 (2 года)
Количество часов в неделю, час	6	6	8	8	10	10	12	12
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								

1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	25	25	36	36	42	42	50	50
1.2. Общая физическая подготовка	76	76	100	100	126	126	-	-
1.3. Общая специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	76	76
1.4. Вид спорта	76	76	100	100	126	126	152	152
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	75	75
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	13	13	16	16	22	22	25	25
2.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3. Хореография, акробатика (ОФП)	11	11	12	12	20	20	-	-
2.4. Специальные навыки (ОФП, СФП)	51	51	72	72	84	84	101	101
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	336	336	420	420	504	504

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

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

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

Формы аттестации.

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

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка теннисистов — 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 тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

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

В программе 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.

3.1.1. Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов.

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.

Характерные черты подготовки юных спортсменов

Основной задачей первого этапа обучения для тренера является отбор обучающихся в ДЮСШ, просмотр как можно большего числа детей и выбор наиболее способных из них.

Дети, успешно сдавшие вступительные испытания, зачисляются в группы базового уровня ДЮСШ. Для отбора в группы предлагаются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и

способность к занятиям настольным теннисом.

Возраст 7-8 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными теннисистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Теннисисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу, быстроту, ловкость, подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

В подготовительном периоде всё внимание спортсмена – новичка должно быть направлено на общефизическую подготовку, занимающую не менее 60 % объёма тренировочной работы в году. Занятия другими видами спорта в этапе общей подготовки должны составлять 70 – 80 % всего объёма работы, а летом – 20 -25 %.

Структура годового цикла предполагает продолжительный

подготовительный период и непродолжительный соревновательный, т. к. в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Продолжительность тренировочного занятия 45 мин.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость.

Наряду с физической подготовкой теннисисты изучают основы техники, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладевать техникой и улучшать её. Введение в занятие новых разнообразных упражнений будет служить в некоторой мере активным отдыхом.

МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

Методика работы по предметным областям. Все средства тренировки теннисистов разделяются на следующие виды упражнений:

1. Общеподготовительные упражнения
2. Упражнения из других видов спорта
3. Специальные упражнения

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня

физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, плавания, тяжёлой атлетики, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности, которые входят в вариативную часть программы и может преподаваться так и другим тренером-преподавателем или другим педагогом дополнительного образования.

К группе специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий. Первая группа

– развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий, вторая – в преодолении нижней зоны, третья – в преодолении задней зоны, четвёртая – в преодолении верхней зоны. Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.

На углубленном этапе подготовки основной задачей является развитие у теннисистов способности тренироваться непрерывно в течение 3-4 часов, тренировки непосредственно на столе должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники.

В базовых группах, как и на углубленном этапе подготовки, применяется та же схема построения тренировочной работы в неделю: 1 тренировка – скоростно – силовой направленности, 2 – на развитие силовой выносливости, 3 – на развитие выносливости, но четвёртая тренировка недели должна иметь восстановительный характер и проводится средствами общей физической подготовки: спортигры, подвижные игры, плавание.

Одним из действенных средств тренировки является проведение в подготовительном периоде соревнований по настольному теннису в зимних и весенних условиях.

Нагрузка на этапах подготовки 3,4,5,6 годов обучения будет возрастать за счёт увеличения продолжительности по времени и количества занятий в неделю.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно – переводных нормативов. Учитывая, что в этом периоде спортсмены часто выступают на соревнованиях, их тренировки должны проводиться с учётом характера предстоящих соревнований.

Приобрести высокую работоспособность не легко, ещё труднее сохранить её на длительный период времени. Очень важно определить соотношение объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, ибо чрезмерная тренировочная нагрузка влечёт за собой перетренированность, а слишком малые нагрузки значительно понижают работоспособность спортсмена. Как правило, для спортсмена, достигшего высокой степени работоспособности (спортивной формы), тренировочная нагрузка снижается за счёт его участия в соревнованиях.

Переходный период.

Каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого уровня физической подготовленности. В связи с чем, переходный период должен быть начальным этапом подготовительного периода. Задачей этого этапа является постепенное снижение интенсивности применяемых нагрузок. Снижение интенсивности занятий производится впервые 10 – 15 дней после окончания соревнований, количество занятий остаётся прежним – 5-6 раз в неделю. В последующие дни следует перейти на занятия другими видами спорта, которые будут содействовать приобретённой ранее работоспособности. Но полностью прекращать тренировки по настольному теннису нельзя, ведь для угасания двигательных навыков достаточно всего 15-20 дней. Главное отличие занятий от тренировок в соревновательном периоде, что они проводятся с интенсивностью равной 50-60% от нагрузок в летнее время, при прежнем объёме упражнений. В результате чего спортсмен сохранит физическую подготовленность и начнёт новый сезон на том уровне подготовки, который был достигнут им к концу летнего спортивного сезона.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах

тренировки должна определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств о соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Содержание работы по предметным областям и уровням сложности 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:

- истории развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях настольным теннисом.

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

- история развития избранного вида спорта;

- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта: основные положения спортивного кодекса;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по настольному теннису, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- 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 специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта (настольный теннис);
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3.1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

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 специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Вид спорта

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности спортсмена в настольном теннисе придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Тех подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач теннисиста, помогает оценить эффективность владения ракеткой и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в настольном теннисе имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт,

планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому нами рекомендуется придать технической подготовке существенное значение и в системе тренировки теннисиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

Основы технические элементы и способы их выполнения.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и тактической подготовки. Обучение техники одиночных элементов – главная задача.

Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличить вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа – слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники

передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Упражнения на технику для групп базовой подготовки:

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки в 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,

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

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

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

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

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

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

– Развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта (настольный теннис);

– Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (настольный теннис);

– Освоение комплексных специальных физических упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

– Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение

планируемых результатов;

- 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 (настольный теннис);
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметной областью для углубленного уровня выступают:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (настольный теннис);
- освоение комплексов специальных тактических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (настольный теннис);
- формирование мотивации к занятиям настольным теннисом;
- знание официальных правил соревнований по настольному теннису, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3.1.5. 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 и других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

3.1.6. Развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней. Избранный вид спорта развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3.1.7. 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.

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.

Методические материалы и методическое обеспечение

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

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

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

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, ~~повы~~ усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на

определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. 29 Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4. 34 Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (Основные понятия: «техника настольного

тенниса», «техническая подготовка теннисиста». Требования к уровню технической подготовленности теннисиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на теннисиста. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники настольного тенниса (классификация элементов). Техника регулирования скорости передвижения.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча,

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

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

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися 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 (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 их сочетание.

Подготовку спортсмена в настольном теннисе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку теннисиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать: • систему соревнований; • систему тренировки; • систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований (гонок), включенных в единую систему подготовки теннисиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки теннисиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке теннисиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Методические указания по организации тестирования. Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов: - информирование испытуемого о целях проведения тестирования; - ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно; - обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми; - сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи; - соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание; - обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результаты; - ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»; - решения сопутствующей серии этических и нравственных задач.

К методическому обеспечению относятся и требования к условиям реализации образовательной программы – **кадровое и материально-техническое обеспечение.**

Реализации образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующие образование и справку об отсутствии судимости. Доля педагогических работников, имеющие высшее образование, составляет не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. Доля 10% от общего числа педагогических работников, которые имеют высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющие среднее профессиональное образование и стаж практической работы в данном направлении.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс в вариативной части программы: педагог-психолог, учителя начальных классов, инструктора по физической культуре, медицинский персонал и иные работники при условии их одновременной работы с обучающимися.

Методы выявления и отбора одаренных детей

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

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

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

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

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для

выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

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

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

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

Условные обозначения

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на базовый уровень 1-3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)

Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 4-6 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	III спортивный разряд	

Контроль за уровнем освоения элементов базовой технической

подготовленности рекомендуется осуществлять на основе специально разработанной формы приложение 1 к программе.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Основными критериями оценки занимающихся на базовом уровне является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на углубленный уровень проводится по результатам сдачи контрольных нормативов. Критериями оценки занимающихся на углубленном уровне является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, занимающийся должен выполнить III разряд.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Занимающийся должен выполнить норматив Кандидата в мастера спорта. Основными критериями оценки занимающихся на спортивное мастерство являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
 - При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
 - При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
 - При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
 - В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
 - Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность помещения.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- Проветрить помещение.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать общие требования: тишина.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции №2.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису 1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками. 5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

4. План воспитательной и профориентационной работы

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

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

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, ~~связных~~ 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 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 обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные

аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности

Отечеству.

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Средства, методы и формы воспитательной работы

во время активного отдыха:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

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

МИТИНГ.

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

В соревновательной обстановке:

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

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

Формы организации: совет команды.

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

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

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки 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;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля включает в себя конкретизацию подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом уровне, с учетом возраста и

влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис. Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В спорте выделяют следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения

исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижения контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барчукова, Г.В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации [Текст]. Барчукова Г.В. – М., 2007. – 21 с.
2. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст]. Г.В.Барчукова. – М.: 2005. – 48 с.
3. Барчукова, Г.В., Шпрах, С.Д. Игра, доступная всем [Текст]. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. – М.: Знание, 2006. – 89 с.
4. Дорошенко, С.А. Настольный теннис: Учебное пособие [Текст]. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. – Красноярск: ИПЦ КТТУ, 2008. – 115 с.
5. Иванов, В.С. Настольный теннис. Издательство «Физкультура и спорт» – М.:2007. – 191 с.
6. Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис [Текст]. Ландик В.И., Похолодчук Ю.Т., Арзютов Г.Н.. – Донецк: Норд – Пресс, 2005. – 592 с.
7. Лян, Чжо-хуэй. Настольный теннис [Текст]. Лян Чжо-хуэй., Фу Ци-фан..Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 277 с.
8. Настольный теннис [Текст]. пер. с кит. Под. ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 320с., ил.
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: 2007. – 144 с.
10. Ормаи, Л.М. Современный настольный теннис [Текст]. Ормаи Л.М.: пер. с венг, - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 103 с.
11. Амелин А.Н., Настольный теннис: 6+12. – Физкультура и спорт, 2005. – 184 с., ил.
12. Худец Р., настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О., - М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с., ил.
13. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, под ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
14. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
15. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса.- Изд. 2-е, доп. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014.-304 с.
16. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие.- М.: Советский спорт - 2014.-392 с.: ил.
17. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) Предисловие доктора педагогических наук, профессора Барчуковой Г,В, Оформление обложки – А. Брагин. Фотографии – В. Марков, В. Мирский, А. Ломаев. Верстка – А.В. Гнилицкий. Москва. 2010. – 301 стр., ил.
18. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства / В.В.Команов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с. (Библиотечка тренера).

19. В.В. Команов Начальная подготовка в настольном теннисе./ В.В.Команов, Г.В. Барчукова – М.: Информпечать, 2017, - 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. rustt.ru 2.

tfr.ru

3. ru.sport-wiki.org 4.

ttw.ru

5. <https://personsport.ru/vidy-sporta/nastolnyj-tennis>

6. https://www.krugosvet.ru/enc/sport/NASTOLNI_TENNIS.html

