

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02.2023 г. № 45

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

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР
Старший инструктор-методист
Тренер-преподаватель

Е.Т. Свирская
О.В. Капитанова
В.Л. Кабатов

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	14
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	25

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по настольному теннису.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчёрка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих

установок, настольный теннис своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Настольный теннис"- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Настольный теннис", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 1) в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - начальные сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий настольным теннисом;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности,

воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Настольный теннис»:

- овладение основами техники настольного тенниса;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Настольный теннис»;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Выполнять контрольные упражнения.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» – физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Настольный теннис» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом (имеющие справку-допуск от врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы –

дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста. Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос;

Раздел «Общая физическая подготовка» – выполнение контрольных нормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» – выполнение контрольных нормативов;

Раздел «Техническая подготовка» – тестирование;

Раздел «Участие в спортивных соревнованиях» - результат участия в спортивных соревнованиях.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	23	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	66	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	46	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	78	Тестирование
5	Участие в спортивных соревнованиях	9	Результат участия в спортивных соревнованиях
	Итого часов	222	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия технической подготовке;
- участие в спортивных соревнованиях;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается

еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебно-тренировочного года.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебно-тренировочных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 222 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	С 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникулярного периода	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября); - зимние каникулы - (30 декабря - 09 января); - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля); дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля); - летние каникулы - (31 мая - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	Месяцы											Итого	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		8
1.Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	2	3	каникулы			23
1.1 Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Оборудование, инвентарь, экипировка теннисиста.	0,5				0,5			0,5					1,5
1.2 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	0,5					0,5			0,5				1,5
1.3 История зарождения и развития настольного тенниса.	0,5				0,5			0,5					1,5
1.4 Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хват) ракетки.	0,5	0,5		0,5									1,5
1.5 Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5					3,5
1.6 Основы техники игры в настольный теннис	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1				11,5
1.7 Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований.					0,5		0,5						1
1.8 Промежуточная аттестация									1				1
2.Общая физическая подготовка	8	8	7	8	6	7	8	7	7				66
2.1 <i>Общеразвивающие упражнения. Упражнения</i>	5	5	4	5	3	4	5	4	4				39

для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с предметами.													
2.2 Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, а также на 400 м, 500 м, 800 м, 1500 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2.3 Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.4 Промежуточная аттестация									1				1
3. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6				46
3.1 Упражнения для развития силы	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1				11
3.2 Упражнения для развития быстроты	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				11,5
3.3 Упражнения для развития ловкости	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5				11
3.4 Упражнения для развития выносливости	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1				11,5
3.12 Промежуточная аттестация									1				1
4. Техническая подготовка	10	9	8	9	7	8	8	9	10				78
4.1 Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	2	1,5	1										4,5
4.2 Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	2,5	2	2										6,5
4.3 Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2,5	2,5	2	1									8
4.4 Упражнения с мячом и ракеткой	1,5	1,5	1,5	1	1	1							7,5
4.5 Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	0,5					9

4.6 Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка				2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				9,5
4.7 Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка				1	1	1	1	1,5	1,5				7
4.8 Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар				2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				9,5
4.9 Техника нападения и защиты							1	2	2				5
4.10 Игровая подготовка: игры с партнером, игры на счет в парах				1	1	2	2	2	2,5				10,5
4.11 Промежуточная аттестация									1				1
5. Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2		2	2	1					9
5.1 Участие во внутренних спортивных соревнованиях		1	1					1					3
5.2 Участие в муниципальных спортивных соревнованиях				2		2	2						6
Общее количество часов в год	26	26	24	26	20	24	26	24	26				222

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения.

Наглядные методы:

- показ упражнений;
- использование учебных наглядных пособий;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игры.

4.1 Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привитие интереса к виду спорта «Настольный теннис», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1	Теоретическая подготовка	23
4.1.1	Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Оборудование, инвентарь, экипировка теннисиста.	1,5
4.1.2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1,5
4.1.3	История зарождения и развития настольного тенниса.	1,5
4.1.4	Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хвататы) ракетки.	1,5
4.1.5	Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.	3,5
4.1.6	Основы техники игры в настольный теннис.	11,5
4.1.7	Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований.	1
4.1.8	Промежуточная аттестация	1

Программный материал

Тема 1: Вводное занятие. Оборудование, инвентарь, экипировка теннисиста.

Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Оборудование, инвентарь, экипировка теннисиста.

Тема 2: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как

фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Тема 3: История зарождения и развития настольного тенниса.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Тема 4: Основные термины и понятия в настольном теннисе.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хват) ракетки.

Тема 5: Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Тема 6: Основы техники игры в настольный теннис.

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. Разнообразии и вариативности технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.

Тема 7: Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований.

4.2 Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2	Общезфизическая подготовка (ОФП)	66
4.2.1	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с предметами.	39
4.2.2	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, а также на 400 м, 500 м, 800 м, 1500 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.	18
4.2.3	Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	8
4.2.4	Промежуточная аттестация	1

4.2.1 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с предметами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

4.2.2 Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, а также на 400 м, 500 м, 800 м, 1500 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

4.2.3 Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; гандбол, баскетбол, футбол.

4.3 Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для теннисистов: силы, быстроты, ловкости,

План по специальной физической подготовке (СФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3	Специальная физическая подготовка (СФП)	46
4.3.1	Упражнения для развития силы	11
4.3.2	Упражнения для развития быстроты	11,5
4.3.3	Упражнения для развития ловкости	11
4.3.4	Упражнения для развития выносливости	11,5
4.3.5	Промежуточная аттестация	1

4.3.1 Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1 кг – 4 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

4.3.2 Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10 м – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 м – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

4.3.3 Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

4.3.4 Упражнения для развития выносливости.

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание.

4.4 Рабочая программа учебного раздела

Техническая подготовка (ТП) - педагогический процесс овладения техническими приемами настольного тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

План технической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4	Техническая подготовка (ТП)	78
4.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	4,5
4.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	6,5
4.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	8
4.4	Упражнения с мячом и ракеткой	7,5
4.5	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	9
4.6	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	9,5
4.7	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	7
4.8	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	9,5
4.9	Техника нападения и защиты	5
4.10	Игровая подготовка: игры с партнером, игры на счет в парах	10,5
4.11	Промежуточная аттестация	1

На возрастном уровне этапов начального обучения виду спорта "Настольный теннис" неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

простого к сложному.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

5.1 Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации являются:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2 Организация процесса аттестации

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос;

Раздел «Общая физическая подготовка» - выполнение контрольных нормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных

нормативов;

Раздел «Техническая подготовка» – тестирование;

Раздел «Участие в спортивных соревнованиях» - результат участия в спортивных соревнованиях.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис». Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6 Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начался развиваться настольный теннис?

2. Когда настольный теннис появился в России?
3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
4. Выдающиеся отечественные и зарубежные теннисисты.
5. Экипировка и инвентарь теннисиста.
6. Правила игры в настольный теннис.
7. Способы держания (хвата) ракетки.
8. Классификация ударов в настольном теннисе.
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
10. Профилактика травматизма в спорте.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел "Общая физическая подготовка"

Раздел "Специальная физическая подготовка"

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

№ п/п	Нормативы	Единицы измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Челночный бег 3x10 метров	секунда
1.2	Бег на 30 метров	секунда
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине - количество раз за 30 секунд дети 7 лет; - количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр (3 попытки)
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Метание теннисного мяча в цель - дистанция 5 метров дети 7 лет; - дистанция 6 метров дети 8-9 лет	количество попаданий (5 попыток)
2.2	Прыжки через скакалку за 30 секунд	количество раз

- Челночный бег 3 x 10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- Бег на 30 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет

упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

- Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 граммов. Предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Раздел "Техническая подготовка"

№ п/п	Наименование технического приема	Требования	Результат
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Показ техники	сдал/ не сдал
4	Игра накатами справа по диагонали	Показ техники	сдал/ не сдал
5	Игра накатами слева по диагонали	Показ техники	сдал/ не сдал
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	Показ техники	сдал/ не сдал
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	Показ техники	сдал/ не сдал
8	Откидка слева со своей левой половины стола	Показ техники	сдал/ не сдал
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу	Показ техники	сдал/ не сдал
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (10 попыток)	Показ техники	сдал/ не сдал
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (10 попыток)	Показ техники	сдал/ не сдал

6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1 Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Настольный теннис", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-14 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90 мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	10 чел.	14 чел.	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

1. Стол для настольного тенниса с сеткой
2. Мяч для настольного тенниса
3. Гантели переменной массы (от 1,5 кг до 10 кг)
4. Лестница координационная
5. Мат гимнастический
6. Стенка гимнастическая
7. Скамейка гимнастическая
8. Турник навесной на гимнастическую стенку
9. Скакалка
10. Полусфера
11. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)
12. Мяч футбольный
13. Ноутбук для демонстрации теоретических материалов

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировочные занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части учебно-тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине

учебно-тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам настольного тенниса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся настольному теннису в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное 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 и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

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

Типовое групповое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части учебно-тренировочного занятия определяются свои

задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания учебно-тренировочного занятия.

Основная часть (70% занятия) – изучение или повторение (далее совершенствование) техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) - подведение итогов учебно-тренировочного занятия, замечания и задания тренера-преподавателя, уборка инвентаря.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест учебно-тренировочных занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация настольного тенниса России <https://www.ttfr.ru/>
4. Федерация настольного тенниса Нижегородской области <https://tabletennis52.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>