

Комитет образования Администрации  
Камышинского муниципального района Волгоградской области  
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:  
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области  
Протокол от «14» 06 2020 г. № 5



## Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации программы: 7 лет

### Разработчики:

Смольская Дарья Дмитриевна, руководитель физического воспитания;  
Усачев С.В., тренер-преподаватель  
Бородин О.В., тренер-преподаватель  
Погорелый В.А., тренер-преподаватель

г. Петров Вал  
2020 г.

## Содержание Программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.</b>		<b>3</b>
<b>Пояснительная записка:</b>		
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность .....	4
1.3.	Отличительные особенности .....	4
1.4.	Адресат программы .....	5
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации .....	5
1.6.	Формы обучения .....	5
1.7.	Режим занятий .....	5
1.8.	Особенности организации образовательного процесса .....	5
1.9.	Цель и задачи программы .....	7
1.10.	Учебный план .....	8
1.11.	Содержание программы .....	9
1.12.	Планируемые результаты .....	23
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:</b>		<b>24</b>
2.1.	Календарный учебный план-график программы .....	24
2.2.	Условия реализации программы .....	24
2.3.	Формы аттестации .....	25
2.4.	Оценочные материалы .....	27
2.5.	Методические материалы .....	28
2.6.	Перечень информационного обеспечения .....	43
<b>Приложения:</b>		<b>45</b>
1.	Форма календарного учебного плана-графика программы.....	45
2.	Форма годового плана обучения.....	46

## 1. Пояснительная записка

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства Просвещения РФ « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 г. № 467
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

#### 1.1. Направленность и актуальность программы.

**Направленности** программы:

- по тематической направленности – физкультурно-спортивная;
- образовательная область – физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей – секционная;
- по сроку обучения – многолетняя;
- по характеру внесённых изменений – модифицированная.

**Актуальность программы** возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Занятия настольным теннисом укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Благодаря настольному теннису уменьшаются возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит.

Игра в настольный теннис одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Настольный теннис дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в настольный теннис развивает не только физические качества

ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по настольному теннису среди разных возрастных групп населения, в которых дети, иногда совместно с родителями с удовольствием принимают участия, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей настольному теннису и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

**1.2. Педагогическая целесообразность** обуславливается:

- доступностью настольного тенниса для любого возраста;
- возможностью использования настольного тенниса для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к настольному теннису.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, систематические занятия настольным теннисом позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются преимущественно групповая формы, индивидуальная организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Курс условно делится на 4 этапа: 1 этап - объяснение нового материала, 2 этап - разучивание, 3 этап - совершенствование обретенных навыков, 4 этап - демонстрация достижений учащихся в форме показательных выступлений.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Участие в соревнованиях;
- Контрольные испытания.

**1.3. Отличительные особенности** программы данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется

культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**1.4. Адресат программы.** К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск. На обучение принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Данная Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.**

Уровень программы – общекультурный (базовый).

Объём учебных часов – 6 часов в неделю, 42 учебных недель, итого 252 часов в год.

Срок реализации – 7 лет.

**1.6. Форма обучения** – очная.

**1.7. Режим занятий** – 3 раза в неделю по 90 минут.

**1.8. Особенности организации образовательного процесса.** В программе отражены основные принципы обучения:

-принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

-принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения;

-принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по программе включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Особенности формирования и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах) указаны в Таблице № 1.

**Таблица № 1**

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	15-20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	до 3*

**\*Примечание:** в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем

на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность указано в таблице № 2

**Таблица № 2**

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

**Условные обозначения:** 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программа рассчитана на 8-летний срок обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по командным игровым видам спорта - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Типы физических занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип УТЗ должен составлять не менее 50% всех занятий.
2. Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
3. Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.
4. Соревновательное занятие. Основная задача – интерпретация соревнования.
5. Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности, и физического развития спортсменов.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

1. Организационно-подготовительный этап. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте

и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части УТЗ - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2. Основной этап. Задача основной части УТЗ - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида настольный теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, специально-беговые упражнения, но и работа в паре или тройке над техникой владения мячом.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие логическое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть УТЗ целесообразно учебными играми.

3. Заключительный этап. Продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части УТЗ - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При построении учебно-тренировочного процесса, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 3). В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств в, тех которые не находятся в чувствительном периоде.

**Таблица № 3**

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

### **1.9. Цели и задачи программы.**

#### **Цель программы:**

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий настольным теннисом.

#### **Основные задачи программы:**

##### 1) учебные:

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса;

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
  - освоить основы техники и тактики настольного тенниса;
  - приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
  - обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.
  - осуществить индивидуальный отбор детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису для последующей подготовки обучающихся к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере.
- 2) развивающие:
- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств
  - способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
  - способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
  - укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.
- 3) воспитательные:
- способствовать формированию интереса к занятиям спортом;
  - способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа устанавливает следующие виды обучения по настольному теннису:

**- 1-4 годы обучения:** освоение приемов владения мячом; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития настольного тенниса в стране и за рубежом, о спортивной гигиене настольного тенниса. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

**- 5-8 годы обучения:** вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в личном, групповом и в командном первенстве, а также инструкторской и судейской практикой.

#### 1.10. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели, 6 часов в неделю, 252 часа в год непосредственно в условиях спортивной школы. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки указано в таблице № 4.

**Таблица № 4**

Разделы учебного плана/%	Годы обучения			
	1-2 год	3-4 год	5-6 год	7 год
Теоретическая подготовка.	2-5	2-4	2-4	2-4
Общая физическая подготовка.	30-35	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка.	9-10	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка.	18-20	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая подготовка	12-15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Психологическая подготовка.	2-5	2-4	2-4	2-4
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.				
Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	2-5	10 - 12	10 - 14	13 - 15

Воспитательная работа.				
Контрольные испытания.	2-5	3-5	4-6	6-7

**Учебный план программы  
(42 недель, 6 часов/3 раза по 90' в неделю, 252 часов в год)**

**Таблица № 5**

№п/п	Разделы	1-2год обучения (в часах)	3-4 год обучения (в часах)	5-6 год обучения (в часах)	7 год обучения (в часах)	8 год обучения (в часах)
Теоретическая подготовка		10	10	10	12	12
1.	Общая физическая подготовка	80	70	60	50	40
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	40	40	40
3.	Техническая подготовка.	50	50	52	56	65
4.	Тактическая подготовка	50	50	52	56	65
5.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	10	10	10	10	10
6.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	10	12	12	12
7.	Контрольные испытания.	10	10	16	16	20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

**1.11. Содержание программы:**

**Содержание тематического плана СОГ- 1-2**

**Таблица № 6**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	текущий контроль,
	1.1. Вводный и первичный и (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях настольный теннисом. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	10		10	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты	10		10	

<p>головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p>				
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	10		10	
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	10		10	
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	10		10	
<p>1.7. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх настольный теннисных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.</p>	10		10	
<p>1.8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные</p>	10		10	

	прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.				
	1.9. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: настольный теннис, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	10		10	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		Текущий контроль
	2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8		8	
	2.3. Упражнения для развития игровой ловкости	6		6	
	2.4. Упражнения для развития специальной выносливости	6		6	
	2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
	2.6. Упражнения с отягощениями	6		6	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития настольного тенниса	2	2		Текущий контроль
	3.2. Техника нападения. Техника передвижения.	16		16	
	3.3. Техники подачи. Подброс мяча.	18		18	
	3.4. Техника защиты. Техника передвижения.	16		16	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
	4.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2		
	4.2. Тактика нападения	25		25	
	4.3. Тактика защиты	25		25	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	6		6	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
<b>6.</b>	<b>Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса)	1	1		Соревновательная деятельность
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	5		5	
	6.3. Учебные игры	5		5	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
	7.1. Тестирование по ОФП	3	-	3	Тестирование, Контрольные игры
	7.2. Тестирование по СФП	3	-	3	
	7.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	

**Содержание тематического плана – СОГ- 3-4**

**Таблица № 7**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	текущий контроль,
	1.1. Повторный инструктаж. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2		
	1.2. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	8		8	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	8		8	
	1.4. Упражнения на развитие силы: - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».	8		8	
	1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с	10		10	

	этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.				
	1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.	8		8	
	1.7. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре настольных теннисных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.	10		10	
	1.8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	10		10	
	1.9. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: настольный теннис, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	8		8	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	Текущий контроль
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		
	2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8		8	
	2.3. Упражнения для развития игровой ловкости	6		6	
	2.4. Упражнения для развития специальной выносливости	6		6	
	2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
	2.6. Упражнения с отягощениями	6		6	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном	2	2		

	обществе. История развития настольный тенниса				
	3.2. Техника нападения. Техника передвижения.	16		16	
	3.3. Техники подачи. Подброс мяча.	18		18	
	3.4. Техника защиты. Техника передвижения.	<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	
	4.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		
	4.2. Тактика нападения	25		25	
	- индивидуальные действия	10		10	
	- групповые действия	15		15	
	4.3. Тактика защиты:	25		25	
	- индивидуальные действия	10		10	
	- групповые действия	15		15	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	6		6	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
<b>6.</b>	<b>Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольный тенниса)	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10		10	
	Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	4		4	
	Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	3		3	
	Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	3		3	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
	7.1. Тестирование по ОФП	3	-	3	Тестирование, Контрольные игры
	7.2. Тестирование по СФП	3	-	3	
	7.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	

### Содержание тематического плана СОГ- 5-6

**Таблица № 8**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	текущий контроль,
	1.1. Повторный инструктаж. Требования техники безопасности при занятиях настольный теннисом. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2		
	1.2. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и	6		6	

<p>разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p>				
<p>1.3. Общеразвивающие упражнения:  - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.  - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.  - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.  - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p>	6		6	
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:  - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	6		6	
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	8		8	
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	6		6	

	1.7. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх настольных теннисных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.	10		10	
	1.8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	10		10	
	1.9. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: настольный теннис, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	8		8	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	Текущий контроль
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		
	2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8		8	
	2.3. Упражнения для развития игровой ловкости	6		6	
	2.4. Упражнения для развития специальной выносливости	6		6	
	2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
	2.6. Упражнения с отягощениями	6		6	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития настольного тенниса	2	2		
	3.2. Техника нападения. Техника передвижения.	16		16	
	3.3. Техники подачи. Подброс мяча.	18		18	
	3.4. Техника защиты. Техника передвижения.	16		16	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	
	4.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		
	4.2. Тактика нападения:	25		25	
	- индивидуальные действия	10		10	
	- групповые действия	15		15	
	4.3. Тактика защиты:	25		25	
	- индивидуальные действия	15		15	
	- групповые действия	10		10	

<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	2	2		
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	6		6	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
<b>6.</b>	<b>Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	Соревновательная деятельность
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольный тенниса)	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	12		12	
	Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	3		3	
	Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	5		5	
	Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	3		3	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	5	-	5	
	7.2. Тестирование по СФП	5	-	5	
	7.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	6	-	6	
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	

### Содержание тематического плана СОГ- 7

**Таблица № 9**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	текущий контроль,
	1.1. Повторный инструктаж. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	4		4	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди	4		4	

<p>другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p>				
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	4		4	
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	6		6	
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	4		4	
<p>1.7. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх настольный теннисных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в</p>	6		6	

	бадминтон.				
	1.8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	6		6	
	1.9. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: настольный теннис, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	6		6	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		
	2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8		8	Текущий контроль
	2.3. Упражнения для развития игровой ловкости	8		8	
	2.4. Упражнения для развития специальной выносливости	8		8	
	2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	
	2.6. Упражнения с отягощениями	8		8	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>67</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития настольный тенниса	2	2		Текущий контроль
	3.2. Техника нападения. Техника передвижения.	25		25	
	3.3. Техники подачи. Подброс мяча.	20		20	
	3.4. Техника защиты. Техника передвижения.	20		20	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>67</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	
	4.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2		
	4.2. Тактика нападения:	33		33	
	- индивидуальные действия	17		17	
	- групповые действия	16		16	
	4.3. Тактика защиты:	32		32	
	- индивидуальные действия	16		16	
	- групповые действия	16		16	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	2	2		Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	6		6	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
<b>6.</b>	<b>Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольный тенниса)	2	2		Соревновательная деятельность
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	12		12	

	Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2		2	
	Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	8		8	
	Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	2		2	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	3	-	3	
	7.2. Тестирование по СФП	3	-	3	
	7.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
	7.4. Итоговая аттестация	10	-	10	
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	

### **1.12. Планируемые результаты Программы.**

#### **В результате обучения обучающиеся должны знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила настольного тенниса;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию настольного тенниса;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

#### **В результате обучения обучающиеся должны уметь:**

- выполнять программные требования;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- правильно применять технические приемы в настольном теннисе;
- выполнять основные технические приемы настольного тенниса;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

#### **В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный план-график программы.**

Рабочая программа, календарный учебный план-график (Приложение 1) и годовой план обучения (Приложение 2) составляются тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий на каждый год обучения в начале учебного года, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Рабочая программа должна содержать: титульный лист, пояснительную записку или аннотацию, календарный учебный план-график программы (по месяцам), годовой план

обучения, включающий содержание программы (по неделям), методическую часть, контрольные нормативы, перечень информационного обеспечения.

## 2.2. Условия реализации программы

**2.2.1. Требования к кадрам.** Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделам: «Квалификационные характеристики должностей работников образования»](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 26.10.2010 N 761н](#);

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

**2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 10 );
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 11 );
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы** Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

### **Обеспечение спортивной экипировкой на соревнования**

Таблица № 11

№ п/п	Наименование (на каждого обучающегося)	Единица измерения	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный	2 шт.	5 лет

## 2.3. Формы аттестации.

**2.3.1. Цель промежуточной и итоговой аттестации** – выявление уровня освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени форсированности теоретических знаний и практических умений, навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения Программы;

- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- соревнования.

**2.3.2. Промежуточная аттестация обучающихся.** К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

**2.3.3. Итоговая аттестация обучающихся.** Итоговая аттестация представляет собой форму

оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющих академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:**

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

### **2.4.2. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке промежуточной аттестации (Таблица 12).**

**Таблица № 12**

Виды нормативов	1-2год		3-4 годы		5-6 годы	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Челночный бег 3x10 (с)	13	13	-	-	-	-
Бег 10 м (с)	4,5	4,5	4,0	4,0	-	-
Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)	-	-	50	50	60	60
Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)	-	-	-	-	70	70
Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с (раз)	65	65	76	76	95	95
Бег вокруг стола (4 круга, с)	34	34	23,8	23,9	22	22

### **2.4.3. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации**

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

#### **2.4.4. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке итоговой аттестации (Таблица № 13)**

**Таблица № 13**

<b>Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке по настольному теннису</b>		
<b>Виды нормативов</b>	<b>7 год</b>	
	<b>Ю</b>	<b>Д</b>
Челночный бег 3x10 м (с)	13	13
Бег 10 м (с)	4,5	4,5
Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)	60	60
Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)	70	70
Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с (раз)	95	95
Бег вокруг стола (4 круга, с)	22	22

#### **2.4.5. Вопросы для теоретического зачета итоговой аттестации**

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 27 вопросов, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 3 вопроса). Для зачета необходимо правильно ответить не менее, чем на 22 вопроса.

##### **Темы:**

1. История развития настольный тенниса
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса)
4. Основы спортивной подготовки
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
6. Гигиенические знания, умения и навыки
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
9. Требования техники безопасности при занятиях настольный теннисом

Тренер-преподаватель готовит самостоятельно вопросы для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

#### **2.5. Методические материалы**

##### **2.5.1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и

излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка может включать следующие темы (см. Таблицы № 14-15)

#### Теоретические вопросы для групп 1-6 годов обучения

Таблица № 14

№	Тема	Количество часов	
		1-4 год	5-6 год
1.	История развития настольного тенниса	1	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса)	1	1
4.	Основы спортивной подготовки	1	1
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания	1	2
8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1
9.	Требования техники безопасности при занятиях настольный теннисом	1	1
	Всего часов	10	10

#### Теоретические вопросы для групп 7 года обучения

Таблица № 15

№	Тема	Количество часов
		год
1.	История развития настольный тенниса	2
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольный теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)	2
4.	Основы спортивной подготовки	2
5.	Гигиенические знания, умения и навыки	2
6.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2
	Всего часов	12

#### 2.5.2. Раздел 1. Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

**Упражнения на развитие силы.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

**Упражнения на развитие быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

**Упражнения на развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.

**Упражнения на развитие ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в

несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх настольных теннисных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в настольный теннис, в бадминтон.

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

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: настольный теннис, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **2.5.3. Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

СФП включает в себя упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, упражнения с отягощениями, технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Обучающиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- уметь выполнять строевые упражнения на месте и в движении, выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Обучающиеся должны:

- знать технику выполнения упражнений СФП, последовательность, периодичность;
- уметь выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них, развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

### 2.5.4. Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Основные технические приемы:

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

Обучающиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении технических упражнений, основные приёмы техники выполнения ударов;
- уметь выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях, соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория направления полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны:

- знать основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- уметь выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях, соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против. защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

#### **2.5.5. Раздел 5. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.**

**Методика психологической подготовки теннисиста.** Настольный теннис как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия теннисистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного теннисиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности теннисистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика настольный тенниса требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность

глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у теннисистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Теннисист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У теннисистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у настольных теннисистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки стола», «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий настольных теннисистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных настольных теннисистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У настольных теннисистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность теннисистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных теннисистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в настольный теннис, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать настольный теннисист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

**Восстановительные средства** делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Медицинский осмотр.** На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

**Техника безопасности.** Вводный и первичный инструктаж по технике безопасности проводится обязательно со всеми вновь принятыми обучающимися, со обучающимися, занимающимися в спортивной школе повторный инструктаж 2 раза в год. Целевой инструктаж проводится перед проведением соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Внеплановый (по приказу).

**Антидопинговые мероприятия.** Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов учебно-тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **2.5.7. Раздел 6. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.**

#### **Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.**

В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские матч и учебно-тренировочные сборы;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);
- календарные игры, внесенные в ежегодный календарь спортивно-массовых мероприятий учреждения;

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта настольный теннис;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, за исключением учебных игр;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Воспитательная работа.** Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой настольный теннисиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Государственно-патриотическое воспитание** представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

**Нравственное воспитание** - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

**Спортивно-этическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными настольный теннисистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (настольный тенниса), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки настольный теннисиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными настольный теннисистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к настольный теннисному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения Программы:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.- 18с.
9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
  
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,- 160с.

### **Перечень интернет ресурсов:**

Министерство спорта РФ:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>



муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20\_\_/20\_\_

УТВЕРЖДЕН:  
Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Календарный учебный план-график**

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Отделение: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_ «О переносе выходных дней в 20\_\_ году» нерабочими днями являются:

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка												
Общая физическая подготовка.												
Специальная физическая подготовка.												
Техническая подготовка.												
Тактическая подготовка												
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.												
Участие в соревнованиях спортивно- массовых мероприятиях. Воспитательная работа.												
Контрольные испытания.												
<b>Общее количество часов в год</b>												

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20\_\_/20\_\_

УТВЕРЖДЕН:  
Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Годовой план обучения**

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Отделение: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_ «О переносе выходных дней в 20\_\_ году» нерабочими днями являются:

Раздел	Часы			Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль
	Всего	Теория	Практика	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1				
Общая физическая подготовка:																																												
Специальная физическая подготовка:																																												
Техническая подготовка:																																												

