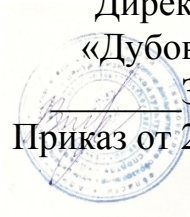


Отдел образования администрации
Петровского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 23.08. 2021 № 19

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дубовский ЦФКиС»
З.О. Власова
Приказ от 23.08.2021 № 19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень освоения – базовый
Возраст учащихся 10-16 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Чернышов Алексей Федосеевич –
тренер-преподаватель

Петровский район
2021

1. Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта».
2. Полное название программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
3. Ф.И.О. Должность составителя	Чернышов Алексей Федосеевич – тренер-преподаватель дополнительного образования.
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	<p>Закон РФ «Об образовании», Положение об учреждениях дополнительного образования, Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Избердеевская сош»</p> <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Целевая группа	10-16 лет
4.7. Срок реализации	1 год

Информационная карта программы

Пояснительная записка

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень освоения.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований. Основопологающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения. Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Педагогическая целесообразность.

Необходимость составления программы для спортивно- оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего

объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ.

Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Настольный теннис - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что настольный теннис доступен (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться как в спортзале, так и на открытых площадках).

Оздоровительное значение (различные физические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности, на развитие быстроты реакции и скоростных качеств);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности).

Адресат программы: программа предусматривает построение процесса обучения с учащимися 10-16 лет.

Условия набора учащихся: допускаются учащиеся, прошедшие медицинскую комиссию.

Количество учащихся: определяется уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПин и составляет:

Группа (девочки/мальчики) – 15 человек.

Занятия проводятся в группе, состоящей из 15 воспитанников, индивидуально и коллективно.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 216 часов подготовки. Программа предусматривает 1 год обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Отбор производится из желания воспитанников. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Формы проведения занятий

Спортивные занятия, тестирование, спортивный праздник, соревнования, просмотр спортивных фильмов, восстановительные мероприятия.

Основные методы и приемы организации образовательного процесса

Практический (различные упражнения, тесты), объяснительно-иллюстративный, исследовательский.

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки теннисиста и предполагается решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростносиловых, выносливости);
- обучение основам техники настольного тенниса;
- начало участия в соревнованиях по настольному теннису многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Учебный план

№ занят ий	Наименование разделов	Всего	Теор ия	Прак тика	Формы аттестации
	Раздел №1 Теоретическая подготовка				
1.1	Краткие сведения о строении и функциях организма. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития		1		Текущая
1.2	Гигиена спортсмена, средства закаливания, гигиена одежды, мест занятий, режим дня.		1		Текущая
1.3	Основы техники и тактики игры. Способы игры, стойки, подачи, прием мяча.		1		Текущая
	Раздел №2 Практические занятия				
2.1	Техника безопасности на занятиях ОФП. СФП. Хватка ракетки, жонглирование мяча. Изучение, совершенствование, контроль.			14	Текущая, контроль
2.2	ОФП. СФП. Изучение основных стоек теннисиста, передвижение у стола. Изучение, совершенствование.			10	Текущая
2.3	ОФП. СФП. Изучение движения рук, ног, туловища. Совершенствование ранее изученных приемов. Контроль			10	Текущая. Контроль
2.4	ОФП. СФП. Изучение, совершенствование и контроль подачи «маятник» Передвижение у стола, работа на тренажерах.			10	Текущая. Контроль
2.5	ОФП. СФП. Закрепление подачи «маятник» в двусторонних играх.			10	Текущая
2.6	ОФП. СФП. Совершенствование ранее изученных приемов. Изучение подачи «подрезка» справа, слева. Совершенствование контроль. Работа на тренажерах.			20	Текущая. Контроль
2.7	ОФП. СФП. Закрепление подачи «подрезка» слева, справа в процессе двусторонних игр.			8	Текущая. контроль.
2.8	ОФП. СФП.			12	Текущая.

	Разучивание, закрепление, совершенствование подрезкой слева. Контроль. Работа на тренажерах.				Контроль
2.9	ОФП. СФП. Разучивание, закрепление, совершенствование подрезкой справа. Контроль. Работа на тренажерах.			12	Текущая. Контроль
2.10	ОФП. СФП. Подвижные игры. Работа на тренажерах. Двусторонние игры с применением ранее изученных приемов.			8	Текущая
2.11	ОФП. СФП. Разучивание технических приемов без вращения мяча: Откидка, подставка, толчок. Закрепление, совершенствование и контроль в процессе двусторонних игр. Работа на тренажерах			20	Текущая. Контроль
2.12	ОФП. СФП. Двусторонние игры с применением подач «маятник», «подрезка». Прием мяча подрезками			8	Текущая
2.13	ОФП. СФП. Разучивание технического приема «топс» справа. Закрепление, совершенствование, контроль. Работа на тренажере.			12	Текущая. Контроль
2.14	ОФП. СФП. Разучивание технического приема «топс» слева. Закрепление, совершенствование, контроль. Работа на тренажере.			20	Текущая. Контроль
2.15	ОФП. СФП. Двусторонние игры. Работа на тренажерах			6	Текущая.
	Раздел №3 Соревнования				
3.1	ОФП. Сдача контрольных нормативов			4	Контроль
3.2	ОФП. Подвижные игры. Двусторонние игры на счет с определением мест. Работа на тренажерах			22	Текущая
3.3	Подвижные игры. Двусторонние игры.			8	Текущая
3.4	Подведение итогов			1	

Содержание программы:

Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функции организма.

Теория. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Тема 1.2. Гигиена спортсменов.

Теория. Естественные средства закаливания, вода, прогулки, занятия на воздухе, солнечные ванны, режим дня, гигиена одежды и мест занятий.

Тема 1.3 Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Правильная хватки ракетки, способы передвижения.

Теория. Поддачи, прием мяча различными способами, правила игры.

Раздел 2. Практические занятия.

Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях.

Практика. Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису, хватка ракетки, жонглирование мяча различными способами.

Тема 2.2 Изучение основных стоек теннисиста.

Практика. Основные стойки теннисиста, передвижение у стола различными способами, двусторонние игры.

Тема 2.3. Совершенствование различных способов передвижения у стола.

Практика. ОФП, работа рук, ног, туловища, двусторонние игры.

Тема 2.4. Разучивание подачи «маятник».

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут. Разновидности подачи «маятник», двусторонние игры.

Тема 2.5. Совершенствование подачи «маятник»

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут. Двусторонние игры с отработкой подачи «маятник».

Тема 2.6. Двусторонние игры, основные правила игры.

Практика. Жонглирование мяча в различных стойках, разучивание подачи «подрезка» справа, ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут.

Тема 2.7. Разучивание подачи «подрезка» слева.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, двусторонние игры, совершенствование «подрезки» слева.

Тема 2.8. Совершенствование ранее изученных приемов и действий.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, двусторонние игры с применением ранее изученных приемов и действий.

Тема 2.9. Тестирование.

Практика. ОФП, подвижные игры, прыжки на правой и левой ногах в течении 30 секунд.

Тема 2.10 Двусторонние игры.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями.

Тема 2.11 Разучивание технических действий без вращения мяча.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями, разучивание технических приемов без вращения мяча, откидка подставка, толчок.

Тема 2.12 Прием мяча «подрезками».

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями, прием мяча «подрезками», толчком, откидкой.

Тема 2.13. Тестирование, челночный бег 3*10.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями, челночный бег 3*10 контроль.

Тема 2.14 Разучивание атакующего удара «накат» справа.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями, отработка наката справа.

Тема 2.15 Разучивание атакующего удара «накат» слева.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями, отработка наката слева.

Тема 2.16 Двусторонние игры.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями.

Раздел 3. Соревнования.

Тема 3.1 Сдача контрольных нормативов.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями. Сочетания ударов справа, слева в правый угол стола.

Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, двусторонние игры с ранее изученными действиями. Сочетания ударов справа, слева в левый угол стола.

Тема 3.3 Контрольные игры.

Практика. ОФП, подвижные игры, баскетбол 10 минут, работа на тренажерах, контрольные игры на счет с определением мест.

Тема 3.4 Подведение итогов

Планируемые результаты:

В результате освоения программного материала по настольному теннису обучающиеся тренировочных групп должны:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) *Знать:*

- историю развития настольного тенниса в России;
- характеристику техники настольного тенниса;
- правила гигиены, самоконтроле и технику безопасности при игре в настольный теннис;
- индивидуальные показатели и прирост развития физических качеств;

2) *Уметь:*

- владеть навыками инструкторской и судейской практикой;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- хорошо владеть техникой игры в настольный теннис;
- сдать нормативы по физической и технической подготовке;
- принять участие во внутренних соревнованиях;

Календарный учебный график:

№ занятия	Наименование разделов	Теория	Практика	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата и время проведения
1	2	3	4	5	6	7
	Раздел №1 Теоретическая подготовка					
1.1	Краткие сведения о строении и функциях организма. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития	1		Знать правила ЗОЖ. Гигиена спортсмена	Текущий	
1.2	Гигиена спортсмена. Закаливание. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня.	1				
1.3	Основы техники и тактики игры. Способы игры, стойки, подачи, приемы мяча различными способами	1		Знать основы техники и тактики игры в н. теннис	Текущий	
	Раздел №2 Практические занятия					
2.1	ОФП. СФП. Меры ТБ на занятия по настольному теннису		2		Текущий	
2.2	ОФП.СФП. Основные способы хватки ракетки. Набивание мяча. Разучивание.		2		Текущий	
2.3	ОФП.СФП. Основные способы хватки ракетки. Набивание мяча. Закрепление.		2		Текущий	
2.4	ОФП.СФП. Основные способы хватки ракетки. Набивание мяча. Совершенствование.		2		Текущий	
2.5	ОФП. СФП. Контроль набивание мяча.		2		Текущий. Контроль	
2.6	ОФП.СФП. Разучивание основных стоек теннисиста.		2		Текущий	
10	ОФП.СФП. Закрепление основных стоек теннисиста.		2		Текущий	
11	ОФП.СФП. Совершенствование основных стоек теннисиста.		2		Текущий	
12	ОФП.СФП. Совершенствование набивания мяча в движении.		2		Текущий	
13	ОФП.СФП. Совершенствование набивания мяча на		2		Текущий	

	количество раз					
14	ОФП.СФП. Совершенствование набивания мяча на количество раз		2		Текущий	
15	ОФП.СФП. Совершенствование набивания мяча на количество раз		2		Текущий	
16	ОФП.СФП. Совершенствование набивания мяча на количество раз		2		Текущий	
17	ОФП.СФП. Контроль хватки набивания мяча		2		Контроль	
18	ОФП.СФП. Разучивание движения рук, ног, туловища. Повторение ранее изученных действий.		2		Текущий	
19	ОФП.СФП. Закрепление движения рук, ног, туловища. Повторение ранее изученных действий.		2		Текущий	
20	ОФП.СФП. Совершенствование движения рук, ног, туловища. Повторение ранее изученных действий.		2		Текущий	
21	ОФП.СФП. Разучивание подачи «маятник».		2		Текущий	
22	ОФП.СФП. Закрепление подачи «маятник».		2		Текущий	
23	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «маятник».		2		Текущий	
24	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «маятник».		2		Текущий	
25	ОФП.СФП. Контроль подачи «маятник».		2		Текущий	
26	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник»		2		Текущий	
27	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник»		2		Текущий	
28	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник»		2		Текущий	
29	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник»		2		Текущий	
30	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник»		2		Текущий	

31	ОФП.СФП.разучивание подачи «подрезка» слева		2		Текущий	
32	ОФП.СФП. Закрепление подачи «подрезка» слева		2		Текущий	
33	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «подрезка» слева		2		Текущий	
34	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «подрезка» слева		2		Текущий	
35	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «подрезка» слева		2		Текущий	
36	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «подрезка» слева. Работа на тренажере		2		Текущий	
37	ОФП.СФП. Разучивание подачи «подрезка» справа		2		Текущий	
38	ОФП.СФП. Закрепление подачи «подрезка» справа		2		Текущий	
39	ОФП.СФП. Совершенствование подачи «подрезка» справа		2		Текущий	
40	ОФП.СФП. Контроль подач слева, справа «подрезка»		2		Текущий	
41	ОФП.СФП. Двусторонние игры с подачами слева, справа «подрезка»		2		Текущий	
42	ОФП.СФП. Двусторонние игры с подачами слева, справа «подрезка»		2		Текущий	
43	ОФП.СФП. Двусторонние игры с подачами слева, справа «подрезка»		2		Текущий	
44	ОФП.СФП. Двусторонние игры с подачами слева, справа «подрезка»		2		Текущий	
45	ОФП.СФП. Разучивание приема мяча «подрезка» слева		2		Текущий	
46	ОФП.СФП. Закрепление приема мяча «подрезка» слева		2		Текущий	
47	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» слева		2		Текущий	
48	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» слева		2		Текущий	
49	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» слева		2		Текущий	
50	ОФП.СФП. Контроль приема мяча «подрезка» слева		2		Контроль	

51	ОФП.СФП. Разучивание приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
52	ОФП.СФП. Закрепление приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
53	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
54	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
55	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
56	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
57	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
58	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «подрезка» справа		2		Текущий	
59	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением приема мяча «подрезка» справа, слева		2		Текущий	
60	ОФП.СФП. Подвижные игры, двусторонние игры		2		Текущий	
61	ОФП.СФП. Разучивание технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
62	ОФП.СФП. Закрепление технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
63	ОФП.СФП. Совершенствование технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
64	ОФП.СФП. Совершенствование технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
65	ОФП.СФП. Совершенствование технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
66	ОФП.СФП. Совершенствование		2		Текущий	

	технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.					
67	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
68	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
69	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Текущий	
70	ОФП.СФП. Контроль двусторонних игр с применением технических приемов без вращения мяча. Откидка, подставка, толчок.		2		Контроль	
71	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник», «подрезка», приемом мяча «подрезками»		2		Текущий	
72	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник», «подрезка», приемом мяча «подрезками»		2		Текущий	
73	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник», «подрезка», приемом мяча «подрезками»		2		Текущий	
74	ОФП.СФП. Двусторонние игры с применением подачи «маятник», «подрезка», приемом мяча «подрезками»		2		Текущий	
75	ОФП.СФП. Разучивание приема мяча «топс» справа		2		Текущий	
76	ОФП.СФП. Закрепление приема мяча «топс» справа		2		Текущий	
77	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» справа		2		Текущий	
78	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» справа		2		Текущий	
79	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» справа		2		Текущий	
80	ОФП.СФП. Контроль приема мяча «топс» справа		2		Контроль	
81	ОФП.СФП. Разучивание		2		Текущий	

	приема мяча «топс» слева					
82	ОФП.СФП. Закрепление приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
83	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
84	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
85	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
86	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
87	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
88	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
89	ОФП.СФП. Совершенствование приема мяча «топс» слева		2		Текущий	
90	ОФП.СФП. Контроль приема мяча «топс» слева		2		Контроль	
91	ОФП.СФП. Работа на тренажерах, двусторонние игры		2		Текущий	
92	ОФП.СФП. Работа на тренажерах, двусторонние игры		2		Текущий	
93	ОФП.СФП. Работа на тренажерах, двусторонние игры		2		Текущий	
	Раздел №3 Сдача нормативов соревнований, медицинское обследование					
3.1	ОФП. Сдача контрольных нормативов		2		Контроль	
95	ОФП. Сдача контрольных нормативов		2		Контроль	
96	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
97	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
98	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
99	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
100	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
101	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
102	ОФП. Двусторонние игры на		2		Текущий	

	счет					
103	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
104	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
105	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
106	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
107	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
108	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
109	ОФП. Двусторонние игры на счет		2		Текущий	
110	Подведение итогов	1				

Условия реализации программы:

Методический материал:

Методы освоения содержания программы

- словесные методы,
- наглядные методы,

практические методы:

- метод упражнений,
- игровой метод,
- соревновательный.

Форма организации деятельности учащихся теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

-статьи

- подбор материала: техника игры в настольный теннис.

Материально-техническое оснащение: баскетбольные мячи, скакалки, фишки, гантели, гимнастические скамейки, маты, тренажерный зал, теннисные столы, мячи, теннисные ракетки, тренажеры.

Формы аттестации воспитанников

1 этап - тестирование.

2 этап – промежуточный (соревнования, открытое занятие)

3 этап – итоговый – тестирование

Промежуточная аттестация проводится с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно тематического графика изучения учебных предметов;

- определение уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков; анализ полноты реализации образовательных программ;

- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;

- выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающие выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используют требования данного этапа (периода) обучения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;

количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;

причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции учебно-тренировочного процесса.

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях служит для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), отслеживания стабильности навыков в технике бега, приобретения соревновательного опыта.

Формы подведения итогов.

1. Контрольное занятие.

2. Внутресекционные соревнования.

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Самостоятельная работа.

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером – преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания, учащиеся сдают 1 раз (май), в конце учебного года

Оценочный материал:

Контрольно-нормативные требования:

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание; - полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 60 м выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Скакалка. Прыжки на скакалке одинарные за 60 секунд.

Методическое обеспечение.

Раздел или тема программы	Форма занятий	Прием и метод организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Цели и задачи работы секции н. тенниса	ТП на занятиях	Словесные цели и задачи поставленные перед занимающимися			
Роли и значения ФК	Теоретическая	Словесный рассказ		Ноутбук	устная
Правильный обмен веществ и его значение	Теоретическая	Словесный рассказ	Книги по ФК	Ноутбук	Устная
Гигиена спортсмена	Теоретическая	Словесный рассказ	Книги по ФК	Ноутбук	Устная
Основы техники и тактики игры в н. теннис	Теоретическая	Словесный рассказ	Книги по ФК	Ноутбук	Устная
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Теоретическая	Рассказ, беседа	Книги по ФК	Ноутбук	Контрольная
Техника безопасности на занятиях. ОФП основа общей физ. подготовки	Теоретическая	Словесная		Ноутбук	Текущая соревновательная
Базовая техника	Практическая	Словесный, наглядный рассказ, показ		Спортзал, теннисные столы, ракетки, мячи	Текущая соревновательная, контроль
Изучение техники простейших ударов.	Практическая	Словесный, наглядный рассказ, показ		Спортзал, теннисные столы, ракетки, мячи, тренажеры	Текущая соревновательная, контроль
Удары по мячу с различным вращением, прием мяча	Практическая	Словесный, наглядный рассказ, показ		Спортзал, теннисные столы, ракетки, мячи, тренажеры	Текущая соревновательная, контроль
Тактика игры	Практическая	Словесный,		Спортзал,	Текущая

на столе. Двусторонние игры. Соревнования		наглядный рассказ, показ		теннисные столы, ракетки, мячи, тренажеры	соревновательная , контроль
--	--	-----------------------------	--	---	--------------------------------

Приложение к программе №1

Программный материал для практических занятий

Основными контрольными мероприятиями, помогающими тренеру-преподавателю дать объективную оценку обучающемуся, провести отбор наиболее способных легкоатлетов, мотивированных на достижение высоких спортивных результатов, из которых сформируются сборные команды школы и области, являются соревнования.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Программный материал для учебно-тренировочной группы 1 года обучения представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Тренировочное задание

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное

задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение учебно-тренировочного процесса юных теннисистов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразии методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные.

Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив

величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть- разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части- изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактики-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душмассаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный, потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в

исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Соответствие нормативным правовым актам

Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис для этапов: этап начальной подготовки, тренировочный (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013г. № 220 и изменений, внесенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2014г. № 133)

Необходимость использования современных идей, технологий

Проблема заключается в том, что современное обучение развивает в детях только одну сторону – исполнительские способности, а более сложная и важная сторона – творческие способности человека – отдается воле случая и у большинства остается на плачевном уровне, поэтому надо целенаправленно использовать инновационные методы и технологии

В качестве приоритетных ориентиров совершенствования системы дополнительного образования выступают приоритеты развития:

- нравственности;
- творчества;
- культуры;
- открытости;
- свободного выбора и ответственности;
- социализации.

Основные идеи, на которых базируется программа

Основные идеи, нашедшие отражение в программе, можно сформулировать следующим образом:

- в программе воспитательной работы представлены все стороны человеческой жизнедеятельности и развития личности;
- программа ориентирована на воспитание личности образованной творческой, самостоятельной, гуманной, способной ценить себя и уважать других;
- содержание программы соответствует интересам потребностям возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка;
- содержание программы ориентировано на региональные особенности и социальную обстановку;
- семья равноправный участник воспитательного процесса в школе;
- программа построена с опорой на следующие виды деятельности познавательную, игровую, спортивную, творческую, коммуникативную, досуговую, общественно-организаторскую, допрофессиональную.

Возрастно-психологические особенности учащихся

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической,

теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

№ п/ п	Основные параметры личности учащихся	Психодиагностика
	Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник
	Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
	Лидерство - умение управлять собой	
	Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
	Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха.
	Тревога: - беспокойство и опасения без серьезного повода; -приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	- оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
	Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности
	Волевой самоконтроль	
	Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т.

	решения, склонность к авантюризму.	Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта
	Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям	Многоуровневый 30 личный опросник
	Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс- оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Принципы формирования учебных групп

Прием на обучение осуществляется по заявлению (и приказом по школе) законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом по программе спортивной подготовке по виду спорта настольный теннис.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах подготовки: тренировочный, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору, на предоставления медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапной, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце

учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития

Адресат программы: программа предусматривает построение процесса



Ориентируясь на решение образовательных задач рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста обучающихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Ключевые компетенции обучающихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

УТЗ с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности. УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью планируются:

- с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;

- с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Рабочая программа для тренировочной группы обучения рассчитана на 216 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часов. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Виды и формы контроля: педагогический (контрольные испытания), врачебный (медицинское обследование).

Контроль уровня развития физических качеств обучающихся, выявления степени практических умений и навыков, определения уровня подготовленности, динамики роста результатов, необходимых для занятий настольному теннису на последующем этапе обучения раз в год (май) в школе проводится сдача контрольно-переводных нормативов.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, в частности занятий по настольному теннису, позволяют обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но

успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход, самостоятельность, т.е. в полной мере соответствовать целям и задачам образовательной программы нашего спортивного учреждения.

Календарный учебный график

Этапы	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	3	1,5 часа (перерыв 15 мин)	6 часа	216 часа

Учебный план

Содержание занятий	Всего часов	Осень	Зима	Весна
1. Теоретическое занятие	3	1	1	1
Краткие сведения о функциях организма	1	1		
Гигиена спортсмена	1		1	
Основы техники и тактики игры	1			1

2. Практические занятия	180	76	74	30
Общая физическая подготовка	100	50	30	20
Специальная физическая подготовка	74	30	30	23
Техническая и тактическая подготовка	6	2	2	2
3. Соревнования	33	10	13	10
Контрольные нормативы	4	2		2
Контрольные игры	27	8	6	2
Медицинское обследование	2	2		
Всего	216	87	88	41