

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Лидер»
городского поселения «Рабочий посёлок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

«Согласовано»
03 августа 2022г.
Протокол №2

«Рекомендовано»
Методистом МБУ ДО
ДЮСШ «Лидер»

В.В. Куроптевой
03 августа 2022г.

Утверждаю
И.О. Директора МБУ ДО
ДЮСШ «Лидер»

Э.А. Таран.
03 августа 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Срок реализации программы 5 лет.

Вид программы - модифицированная.

Возраст обучающихся 7-17 лет.

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет.

Срок реализации: 5 лет

Автор программы: Э.А. Таран
тренер-преподаватель «МБУ ДО ДЮСШ»

п. Чегдомын
2022г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	7
1.3 Содержание программы	9
1.3.1. Базовый уровень ГНП1,ГНП2,ГНП3	9
1.3.2. Учебно-тренировочный уровень УТГ1,УТГ2	18
1.4. Планируемые результаты	23
1.4.1. Первый год обучения ГНП1	23
1.4.2. Второй, Третий год обучения ГНП2,ГНП3	24
1.4.3. Четвёртый, пятый год обучения УТГ1,УТГ2	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий	26
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	26
2.2. Условия реализации программы	31
2.2.1.Описание материально-технических условий	31
2.2.2. Требования к кадровому составу	32
2.2.3. Информационно-методическое обеспечение	32
2.2.4. Календарный учебный график	32
3. Воспитательная работа	33
4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	36
Список используемой литературы	40
Приложение 1. Инструкция № 15 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	41

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ «Лидер»

Актуальность программы определяется основной тенденцией развития спорта: увеличение темпа игры, усложнение подач, усиление вращения мяча, над которой следует начинать работать еще в юном возрасте. Правильная постановка техники движений и их отработка, успешное совершенствование соревновательной деятельности является важным вопросом сегодняшнего дня.

Также, актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы **физкультурно – спортивной направленности**.

Новизна, отличительные особенности программы. Программа является модифицированной. Она разработана с учётом нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке, современных научных и методических разработок по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике

подготовки игроков, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации учебно-тренировочного процесса она является разноуровневой. Программа состоит из двух уровней освоения: базовый (группы начальной подготовки ГНП1, ГНП2, ГНП3), углубленный «учебно-тренировочные группы» УТГ1, УТГ2. Каждый из уровней имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Учебный материал предложен с учётом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых особенностей современной игры.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что специфика учебно-тренировочной деятельности представляет собой единую систему, части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели. Достижения освоения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок последовательны и планомерны.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 7–17 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности данных возрастных категорий.

Психолого-педагогические особенности возраста:

В возрасте 7-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания, с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-18 лет обучающихся интересует достижения конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к

девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 17 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его детям для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающегося.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с уровнями и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся. Рост тренировочных и соревновательных нагрузок происходит постепенно и соответствует росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки подбираются группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учётом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями программы.

Особенности организации образовательного процесса. Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. В первый год обучения («базовый уровень») занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Во второй и третий года обучения («Базовый уровень») занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут при очном обучении и 30 минут при дистанционном обучении.

Количество учебных недель в год – 36.

Таблица 1

	«Группы начальной подготовки» ГНП1	«Группы начальной подготовки» ГНП2, ГНП3	Учебно тренировочные группы (УТГ1, УТГ2)
Срок освоения уровней программы	1 год	2 года	2 года

Объем часов по учебному плану	9 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	18 часов в неделю
Объем программы при 36 учебных неделях	324 часа	324 часа	432 часов	648 часов
		Итого – 2052 часов		

Программой предусмотрен иной педагогически целесообразный режим занятий с сохранением общего количество часов в неделю.

Форма проведения учебных занятий. Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий (при введении в Учреждение режима дистанционного обучения).

Очная форма обучения. При *очном обучении* форма проведения учебных занятий: групповая – от 5 до 15 обучающихся в группе.

Дистанционная форма обучения. При *дистанционном обучении* тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Наиболее эффективными и приемлемыми являются:

- групповые видеоконференций с учащимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, составление индивидуального дневника занятий.

При дистанционной форме обучения тренер-преподаватель в соответствии с темой занятия подготавливает комплекс упражнений и теоретических заданий посильных для выполнения в домашних условиях с обязательным инструктажем по технике безопасности и организационно-методическими указаниями по выполнению заданий.

Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, заполнением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеотчет о выполненном задании.

При дистанционном обучении рекомендуемая продолжительность занятий непосредственно за компьютером и методическими пособиями не более 45 минут. После

занятия рекомендовано выполнить гимнастику для глаз, сделать разминку и приступить к выполнению практической части.

Методы обучения. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета

используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация);
- игровой метод (подвижные игры, эстафеты, учебные игры по упрощенным правилам);
- соревновательный метод (соревнования);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, выявление одаренных детей в данном виде спорта через овладение основами настольного тенниса.

Задачи:

- **Образовательные (предметные):**
 - приобретение необходимых знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта;
 - обучение технике и тактике настольного тенниса;
 - научить правильно, регулировать физическую нагрузку;
 - укрепление здоровья обучающихся.
- **Метапредметные:**
 - развитие общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
 - развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
 - развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

- развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

• *Личностные:*

- привитие интереса к спорту; воспитание спортивного трудолюбия;

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

• *Оздоровительные:*

- развивать физические качества дошкольников;

- укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности;

- формировать социальное партнерство между преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере;

- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

1.3. Содержание программного материала

1.3.1. «Базовый уровень»

На «Базовый уровень (группы начальной подготовки)» зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, имеющие медицинский допуск к занятиям. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

«Базовый уровень» является начальным звеном в системе многолетней подготовке юных теннисистов. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники настольного тенниса.

Цель уровня: формирование интереса к физической культуре и настольному теннису.

Задачи:

Образовательные задачи (предметные):

- способствовать формированию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом через настольный теннис;

- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, о роли настольного тенниса в формировании здорового образа жизни;

- обучить базовой технике (основам) избранного вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности.

Личностные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);

- формировать умение идентифицировать себя членом спортивной команды.

Метапредметные задачи:

Познавательные:

- формировать навык фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;

Регулятивные:

- формировать умения ставить цель и планировать свои действия;

- формировать умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их;

- формировать потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Коммуникативные:

- воспитывать чувства коллективизма и ответственности;

- формировать навыки выполнения коллективных спортивных задач.

Учебно-тематический план ГНП-1

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	18	18	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	50	12	38	Наблюдение, контрольные задания
4	Общефизическая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование

5	Специальная физическая подготовка	62	-	62	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	4	1	3	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		324	78	246	

РАЗДЕЛ № I. «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с группой. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Творческие испытания. Подвижные игры.

Раздел № I. «Теоретическая подготовка»

Теория. Введение в мир настольного тенниса. Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Общие понятия о срезке справа и слева и их применение. Обучение подачи. Удар накатом по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча.

Раздел № II. «Подвижные игры»

Теория. Подвижные игры, подводящие к освоению техники настольного тенниса. «Школа мяча». Имитация удара.

Практика. Упражнения «Школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом «Зевака», «Куча мала». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча «Мяч соседу». Упражнения на координацию.

подвижные игры: «Пустая ракетка», «Прыгуны». Игра «Линии». Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры: «Каракатица», «Рыцарский бой».

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры: «Горячая картошка».

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. «Гонка мячей», «Нападающие и защитники». «Курочки», «Подвижные игры с мячом», «Гонки с мячами».

Раздел № III. «Общефизическая подготовка»

Теория. Оздоровление в режиме дня и недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Практика. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т.п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Раздел № IV. «Специальная физическая подготовка»

Практика. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля. Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Раздел № V. «Техническая подготовка»

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе.

Практика. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Раздел № VI. «Тактическая подготовка»

Теория. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика. Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «Восьмерка» и «Треугольник» защитными ударами справа и слева.

Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема № 2. Итоговое занятие Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

«Базовый уровень ГНП2»

На данном группы комплектуются из обучающихся, закончившие ГНП1и обучающихся, прошедшие контрольные испытания имеющие медицинский допуск к занятиям.

На уровне ГНП2 основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

Формируются целостные двигательные конструкции базовой техники, применяются тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Развивается способность к наблюдению и дифференцированию.

Начинается ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводится всесторонняя физическая подготовка. Главный акцент делается на воспитание скоростных и координационных способностей.

Средствами, адекватными возрастному этапу, развивается аэробная выносливость. На уровне необходимо строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Цель уровня: приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и настольного тенниса, выявление способных детей и подростков.

Задачи:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта,

- организованность и дисциплинированность;
- научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов;
- научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
- проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов;
- сделать расстановку обучающихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному;
- использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители;
- повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке;
- сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Учебно-тематический план 2-3 года обучения (ГПН 2,ГНПЗ)

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	18	18	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	50	12	38	Наблюдение, контрольные задания, творческие задания
4	Общефизическая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	62	-	62	Наблюдение, практическое тестирование

6	Техническая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	62	15	47	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	4	1	3	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		324	78	246	

Содержание программы 1года обучения Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с группой. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входная диагностика.

Раздел № I. «Теоретическая подготовка»

Теория. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткий самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Раздел № II. «Подвижные игры»

Теория. Игры и упражнения для освоения навыков игры.

Практика. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. Подводящие игры для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).

Раздел № III. «Общефизическая подготовка»

Теория. Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Раздел № IV. «Специальная физическая подготовка» Практика. Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Раздел № V. «Техническая подготовка»

Теория. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей

в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «Маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «Восьмерка» и «Треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Раздел № VI. «Тактическая подготовка»

Теория. Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева). Накаты и топс-пины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «Треугольник», «Восьмерка». Техника выполнения комбинации ударов: накатами, подрезками «Треугольник», «Восьмерка». Подача «Маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов

(подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей

в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статического положения, в движении. Выполнение подачи «Маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «Восьмерка» и «Треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема № 2. Итоговое занятие Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.3.2. Учебно-тематический план обучения УТГ1

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	30	30	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	30	5	25	Наблюдение, контрольные задания, творческие задания
4	Общефизическая подготовка	86	16	70	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	86	-	86	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	106	26	80	Наблюдение, практическое тестирование

7	Тактическая подготовка	86	16	70	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	4	1	3	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		432	96	336	

Учебно-тематический план обучения УТГ2

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	30	30	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	104	10	94	Наблюдение, контрольные задания, творческие задания
4	Общефизическая подготовка	126	16	110	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	126	-	126	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	126	16	110	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	126	16	110	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	6	1	5	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		648	91	557	

Содержание программы УТГ1, УТГ2

Тема № 1. Вводное занятие .Теория. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Раздел № I. «Теоретическая подготовка»

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь

и оборудование для игры в настольный теннис. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.

Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Раздел № II. «Общезначительная подготовка»

Теория. Виды упражнений и их разновидности. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением: наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке. Упражнения для рук: кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног: стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития общей выносливости.

Раздел № III. «Специальная физическая подготовка»

Практика. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для

развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Раздел № IV. «Техническая подготовка»

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Обучение целостному выполнению подачи и наката. Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом. Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа. Совершенствование изученных ударов (скидкой, срезкой, накатом).

Раздел № V. «Тактическая подготовка»

Теория. Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева). Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «Треугольник», «Восьмерка». Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «Треугольник», «Восьмерка». Подача «Маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спин). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим

количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «Маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «Восьмерка» и «Треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах.

Тема № 2 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Первый год обучения(ГПП1)

Обучающиеся будут знать:

- историю настольного тенниса;
- терминологию;
- овладеть теоретическими основами физической культуры в избранном виде спорта;
- овладеть практическими знаниями (способы держания (хватки) ракетки, стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя; набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной); удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом; выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки; выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ; выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний и низкий);

Обучающиеся будут уметь: свободно обращаться с ракеткой и мячом; уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета; катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ); останавливать ракеткой катящийся мяч; уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола); подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча; выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом; показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч; выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре; перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов

срезкой справа – слева; уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке; выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева; вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат; при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча; свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

1.4.2. Второй, третий год обучения (ГНП2,ГНП3)

Обучающиеся будут знать:

- основные термины и понятия в настольном теннисе;
- размеры стола (названия и назначения линий стола);
- инвентарь (выбор ракетки, мячей);
- правила игры;
- классификация ударов в настольном теннисе;
- способы держания (хватки) ракетки;
- организацию и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса;
- значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек;
- физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Обучающиеся будут уметь:

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;
- применять способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4.3. Четвёртый, пятый год обучения (УТГ1,УТГ2)

Обучающиеся будут знать:

как организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организацию места занятий;

труда, находить возможности и способы их улучшения;

что настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; развитие основных физических качеств.

Обучающиеся будут уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);

- обращаться с инвентарём и оборудованием;

- соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятия;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся будут владеть:

- простейшими техническими приемами: хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста; удары по мячу: «Накат»,

- «Топспин», «Голчок», «Подрезка»; подача: «Маятник», «Веер»; навыками соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является - контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

				9,5-9,0			10,3- 9,7 10,0- 9,5	
скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	6-7 8 9 10	100 и выше 110 120 130	115- 135 125- 145 130- 150 140- 160	155 и выше 165 175 185	85 и ниже 100 110 120	110- 130 125- 140 135- 150 140- 155	150 выше 155 160 170
выносливость	6-ти минутный бег, м	6-7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730- 900 800- 950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600- 800 650- 850 700- 900 750- 930	900 выше 950 1000 1050
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	6-7 8 9 10	1 и ниже 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 7,5 8,5	2 и ниже 2 2 3	5-8 6-9 6-9 7-10	12,5 выше 11,5 13,0 14,0
силовые	Подтягива ние на высокой перекладин е из вися, кол-во раз.	6-7 8 9 10	1 и ниже 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	- - - -	- - - -	- - - -
	на низкой перекладин е из вися	6-7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и 14 16 18

	лежа, кол- во раз.							
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Таблица 7

Физическ е способност и	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высоки й	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м., сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6	5,8-5,4	4,9	6,3	6,0-5,4	5
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,2-5,5	5
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
координаци онные	Челночный бег 3*10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
		14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
выносливос ть	6-ти минутный бег, м	11	900 и менее	1000-	1300	700 и выше	850-	1100 и выше
		12	950	1100-	1350	750	1000	1150
		13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
		14	1050	1200	1450	850	1050	1250
		15	1100	1150-	1500	900	950-	1300

				1200- 1300 1250- 1350			1000- 1150 1050- 1200	
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
силовые	Подтягива ние на высокой перекладин е из вися, кол-во раз.	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7	-	-	-
		13	1	5-6	8	-	-	-
		14	2	6-7	9	-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
	на низкой перекладин е из вися лежа, кол- во раз.	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4	11-15	20
		13	-	-	-	5	12-15	19
		14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-18 лет

Таблица 8

Физиче ские способн ости	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низки й	средний	высок ий	низк ий	средний	выс оки й
скорост ные	Бег 30 м., сек	16 17-18	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выш е 4,8

координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	16 17-18	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-87	8,4 и выше 8,4
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17-18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
выносливость	6-ти минутный бег, м	16 17-18	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17-18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз.	16 17-18	4 и ниже 5	8-9 9-10	10-12 13 и выше	- - -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	16 17-18	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18 и выше е.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности.

Тест «Мяча». Для проведения тестов «Мяча» дети делятся на пары. После сигнала тренера-преподавателя – один выполняет задание, второй считает.

Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Таблица 9

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек).	до 20	20-40	40 и более

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности.

Тест «Ударов срезкой»

Таблица 10

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
удар	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4.Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5.Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5-10	10 и более

Таблица 11

Тест «Ударов накатов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с места	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

Тест – подачи

Таблица 12

Контрольные нормативы		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (кол-во из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	2. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (кол-во из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

Уровень теоретической подготовки занимающихся определяется по теоретическим тестам, составленными тренером-преподавателем по пройденному материалу.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

2.2.1. Описание материально-технических условий

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы созданы следующие материально-технические условия: спортивный зал для занятий настольным теннисом, столы для настольного тенниса, сетки, мячи, ракетки, инвентарь для ОФП, ноутбук.

2.2.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее педагогическое образование и прошедшие курсы по специальности «тренер-преподаватель», либо средне-специальное или высшее образование в области ФКиС.

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

2.2.4. Календарный учебный график

Очная форма обучения					Обучение с использованием дистанционных технологий				
Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Форма контроля	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
1 год	324	36	9	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, соревнования	В период дистанционного обучения -				Тестирование, мониторинг.
2 год	324	36	9						
3 год	324	36	9						
4 год	432	36	12						
5 год	648	36	18						

3. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной,

соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышают чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведений, походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, грамотами и дипломами. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо ориентироваться на годовой план воспитательной работы и программу воспитательной работы ДЮСШ.

4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

1. Общие требования охраны труда

1.1. Для занятий по игре в настольный теннис допускают учеников, прошедших медосмотр и **инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.**

1.2. Во время занятий по настольному теннису необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий по игре в настольный теннис может наблюдаться действие на учеников опасных и вредных факторов:

- *травмирование в случае столкновений со столом;
- *растяжение или разрыв сухожилий в области голеностопа;
- *вывихи суставов рук и ног из-за ненадлежащей разминки;
- *нарушение правил ведения игры, во время падений на мокром, скользком полу или площадке;
- *пребывание в зоне удара;

*расположение посторонних предметов рядом со столом;

*поврежденные ракетки;

*ведение игры на плохо закреплённом столе.

1.4. Во время занятий руководитель и ученики обязаны строго соблюдать правила ведения спортивной игры и личной гигиены.

1.5. Занятия по настольному теннису следует проводить в спортивной одежде и обуви с нескользящей подошвой.

1.6. Руководителю занятий и ученикам следует соблюдать правила противопожарной безопасности, расположены первичные средства пожаротушения.

1.7. У учителя (тренера) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Занятия необходимо проводить на сухой площадке или сухом полу.

1.9. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

1.10. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование.

1.11. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.12. О каждом несчастном случае с учениками руководителю занятий следует незамедлительно докладывать администрации школы.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда на занятиях по настольному теннису, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка общеобразовательного учреждения и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке

знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед тем, как начать занятия по теннису спортзал следует хорошо проветрить.

2.2. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

2.3. Учащиеся обязаны: разговаривать спокойным голосом; аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика; соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке; выполнять все требования учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.4. Учащимся запрещается:

нарушать правила охраны труда в раздевалке;

бегать, хлопать дверью, толкать друг друга;

бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения учителя (тренера) скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

2.5. Провести тщательную проверку на отсутствие посторонних предметов рядом со столом на полу или спортплощадке.

2.6. Провести осмотр надежной установки теннисного стола, исправности ракеток и шарика, натяжения сетки.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и безопасным приемам игры в настольный теннис.

2.8. Выполнить физкультурную разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий рядом с игровыми столами не должны находиться посторонние лица.

3.2. Начинать игру, делать перерывы и завершать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.3. Очень строго соблюдать игровую дисциплину, выполнять все правила ведения игры в теннис.

3.4. При прыжках, столкновениях и падениях использовать приёмы самостоятельной страховки.

3.5. Не играть мокрыми или влажными руками.

3.6. Следует избегать столкновений со столом и игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.7. Четко и понятно подавать необходимые команды (сигналы).

3.8. Соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром.

4. Требования в аварийных ситуациях

- 4.1. При травмировании незамедлительно доложить о происшедшем тренеру.
- 4.2. Все участники занятия обязаны знать о методах профилактики спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.
- 4.3. В случае неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, следует прервать занятия и доложить об этом учителю. Занятия по настольному теннису продолжать только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.4. При травмировании учеников педагогу следует незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, доложить об этом администрации школы, доставить пострадавшего в медпункт.
- 4.5. В случае возгорания в спортзале незамедлительно эвакуировать учеников из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, доложить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную охрану по телефону 01 (101), если возможно приступить к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
- 4.6. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями и Планом эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места, предназначенные для его хранения.
- 5.2. Снять спортивную форму и обувь.
- 5.3. При возможности принять душ или хорошо помыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Учителю следует хорошо проветрить спортзал.
- 5.5. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.
- 5.5. Ученикам о любых недостатках, замеченных во время занятия по игре, доложить учителю физкультуры (тренеру) общеобразовательного учреждения.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982

3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
7. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
9. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
10. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
11. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
12. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ №

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;

- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- травм вследствие плохой разминки;

- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861772

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025