

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «Юность»

И.В. Горячев

2019 г.



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»»
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Шубин И.В., Бочкарева К.Ф.

-тренеры по настольному теннису

Крисина М.А. – старший инструктор-методист

Нижний Новгород

2019 год

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «настольный теннис» содержит:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
2.1. Организация тренировочного процесса.....	8
2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.....	8
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	13
IV. ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	16
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	17
5.1. Теоретическая подготовка.....	17
5.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	19
5.3. Техничко-тактическая подготовка.....	20
5.4. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.....	21
VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	25
VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	27
VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	31
XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» от 18 июня 2013 г. № 399, нормативными документами по физической культуре и спорту. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим инструкторов по спорту на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАУ «СШ «Дворец спорта «Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объёмы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Данная модифицированная Программа для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее - Учреждение) является:

- по признаку направленности – физкультурно-спортивной;
- по признаку функционального предназначения – оздоровительной;

- по признаку возрастного предназначения – дошкольного и школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительности (10 месяцев);
- по уровню подготовленности обучающихся – подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – без различий;
- по формам реализации – индивидуально – групповой.

По-своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности инструктора по спорту и обучающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Цель Программы – физическое образование детей и подростков посредством организации занятий видом спорта настольный теннис.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа освоения Программы:

оздоровительные:

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;

воспитательные:

- развивать мотивацию ребёнка к занятиям в настольный теннис;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Новизна Программы: заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься настольным теннисом с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки с элементами вида спорта настольный теннис. Данная Программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей дошкольного и школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной

направленности, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашего Учреждения.

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.

У детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста. По федеральному стандарту вида спорта Настольный теннис занятия можно начинать с 6-летнего возраста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний занятиями физической культурой и спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта Настольный теннис, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Особенности формирования групп и объём недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст обучающихся	Минимальная наполняемость (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)					
10 месяцев	6 лет	12	20	3	Выполнение переводных нормативов по ОФП

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающегося, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- дошкольного возраста – 6-7 лет;
- младшего школьного возраста – 8-10 лет;
- среднего школьного возраста – 11-13 лет;
- старшего школьного возраста – 14-16 лет.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше трёх лет.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающегося и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты:

1. Всестороннее гармоничное развитие обучающегося.
2. Владение разнообразным арсеналом двигательных действий.
3. Потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать в конце освоения Программы:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в настольном теннисе.
4. Краткую историю выбранного спорта.
5. Основные правила судейства в настольном теннисе.
6. Упражнения, корригирующие осанку.
7. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
8. Терминологию, применяемую в настольном теннисе.

Обучающиеся должны уметь в конце освоения Программы:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники владения ракеткой;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, 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.

По окончанию освоения программы проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления обучающихся на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Организация тренировочного процесса

Обучение в Учреждении ведётся на русском языке.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающихся из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающихся в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать 1 академический час (45 мин).

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом, расписанием тренировочных занятий.

2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми школьного возраста

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание

спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Освоение Программы осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов (таблица 2). Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 2

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные			+	+	+				+	+	+

возможности (гликолитические)											
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Спортивная тренировка включает: физическую подготовку (общую и специальную); техническую подготовку; тактическую подготовку; психологическую подготовку; морально-волевую подготовку. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы.

Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных

параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале освоения Программы следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением

внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Успех ребёнка 6-8 лет в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценён сверстниками и взрослыми. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Настольный теннис» *Таблица 3*

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	25-30 %
Специальная физическая подготовка (%)	10-15 %
Технико-тактическая подготовка (%)	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	5-10 %
Контрольно-переводные испытания	2 %

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма учащихся к тренировочному занятию (возможно выполнение данной части занятия в универсальном спортивном зале, а не в зале настольного тенниса), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающихся. Педагогические наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям настольным теннисом и в определённой мере оценить их одарённость и перспективность.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Для проведения итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенных тренировочным планом.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления занимающихся (таблица 4).

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица 4

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающихся по результатам проверки.

В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений обучающихся в процессе обучения. Инструктор по спорту следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктор по спорту осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончании обучения Программы проводится *итоговая аттестация*.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

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 **контрольно-переводных испытаний** (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения в сроки, установленные приказом директора Учреждения на тренировочных занятиях, согласно плану спортивно-оздоровительной работы.

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретическая – устный опрос (тесты).
- Практическая – контрольные задания – нормативы (тесты).

Медицинский контроль

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал МАУ «СШ Дворец спорта «Юность». Медицинское обследование обучающиеся проходят 1 раз в год.

Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей, обучающихся настольным теннисом. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольном теннисе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется внутренний контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности
- контроль состояния спортсменов.

VI. ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

В Программе отражено построение процесса освоения знаний в спортивно-оздоровительных группах, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В плане сохранена номенклатура обязательных компонентов и базисное количество часов.

План спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «настольный теннис» на учебный год (42 недели)

Таблица 5

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Количество занятий в неделю	3
Продолжительность тренировочного занятия	1 (акад. час)
Общее количество часов в год из них:	126
Теоретическая подготовка (ТП)	6
Практическая подготовка (ПП):	120
- общая подготовка	36
- специальная физическая подготовка	18
- элементы технико-тактической подготовки	66

Годовой тренировочный план спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «настольный теннис»

Таблица 6

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1				6
Общая физическая подготовка	5	4	5	5	2	3	2	3	3	4			36
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2			18
Элементы технико-тактической подготовки	5	6	5	6	6	8	8	8	7	7			66
ИТОГО	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13			126

Годовой тренировочный план утверждается приказом директора Учреждения.

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Содержание теоретического и практического материала Программы содержится в таблице 7.

Таблица 7

№	Разделы подготовки	Количество часов
	I. Теоретический	6
1.1	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека	1
1.2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1
1.3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1
1.4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
1.5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная форма спортсмена.	1
1.6	Краткие сведения о технике настольного тенниса	1
	II. Общая и специальная физическая подготовка	54
2.1.	Выносливость	
2.2.	Сила	
2.3.	Быстрота, скорость	
2.4.	Ловкость, координация движения	
2.5.	Гибкость	
	III. Техничко-тактическая подготовка	66
3.1.	Стойки	
3.2.	Передвижения	
3.3.	Подачи	
3.4.	Держание ракетки	
3.5.	Тактические приёмы	
3.6.	Игровая подготовка	
	ИТОГО:	126

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории настольного тенниса, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающихся интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению

теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны инструктора по спорту, ни со стороны обучающихся.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 3. Планирование и контроль спортивной подготовки. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

5.2.Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- Строевые упражнения;
- 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 типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловленные, взаимозависимые в процессе тренировочных занятий. Благодаря специальной физической подготовленности у теннисистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

5.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Техническая подготовка: содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике настольного тенниса. На этих этапах занимающихся должны изучать

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки):

- а) правосторонняя;
- б) нейтральная (основная);
- в) левосторонняя.

2. Способы передвижений:

- а) бесшажный;
- б) шаги;
- в) прыжки;
- г) рывки.

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»;
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока;
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка;
- б) подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок;
- б) откидка;
- в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат;
- б) топс – удар.

Тактическая подготовка:

Техника нападения.

Техники передвижения:

Бесшажный способ передвижения

(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи.

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

Игра в нападении.

Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения.

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

Игровая подготовка:

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости;
- игровые спарринги;
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

5.4. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям в зале осуществляется только через медицинского работника Учреждения.

Инструктор по спорту обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.

3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного инструктора по спорту.
4. Подавать служебную записку в учебно-методический отдел и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
5. Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Инструктор по спорту является в Учреждение за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения занимающихся на занятия.
6. При отсутствии инструктора по спорту группа к занятиям не допускается.
7. Инструктор по спорту обеспечивает организованный выход группы из зала в раздевалки.
8. Выход занимающихся из зала до конца занятий допускается только по разрешению инструктора по спорту.
9. Во время занятий инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

Не разрешается:

1. Присутствие обучающихся в зале без инструктора по спорту не разрешается.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор по спорту должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
3. Инструктор по спорту должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися. Нельзя разрешать им толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

На первом занятии обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий инструктора по спорту, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны инструктора по спорту. Внедряя в практику занятий различные технические средства,

необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий инструктору по спорту необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Инструктор по спорту должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса, следует отнести ошибки инструктора по спорту, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по залу с учетом выполнения рывков и резких остановок;

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности зала (повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по настольному теннису;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструкторской методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребёнка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определённой методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет *мезоцикл*.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведённой схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 8) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.

Таблица 8

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль
Технико-тактическая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая; - индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол

VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования занимающегося по тестам. По итогам освоения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития спорта Настольный теннис;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях настольным теннисом.

Контрольные вопросы по теоретическому разделу Программы

Вопрос 1. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе? **До 11**

Вопрос 2. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис? **40 мм**

Вопрос 3. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче? **не менее 16 см**

Вопрос 4. Какого цвета могут быть поверхности ракетки? **Чёрного и ярко-красного**

Вопрос 5. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим? **2**

Вопрос 6. Можно ли ударять мяч во время розыгрыша рукой с ракеткой ниже запястья? **да**

Вопрос 7. При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч? **Да**

Вопрос 8. Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность? **Присудить очко его сопернику**

Вопрос 9. Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник? **Сторону стола**

Вопрос 10. Допускается ли перехватывать ракетку из одной руки в другую для нанесения удара во время розыгрыша? **Да**

Вопрос 11. В какой части света настольный теннис наиболее популярен? **В Азии**

Вопрос 12. Кто из спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы? **Ян-Ове Вальднер**

Вопрос 13. Кто из спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

Зоя Руднова

Вопрос 14. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? **В 1988**

Вопрос 15. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?

- рациональное питание;
- соблюдение режима дня,
- правил личной гигиены;
- закаливание,
- занятия физическими упражнениями и спортом;

Вопрос 16. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь?

- частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс;
- давление;
- повышенное потоотделение;
- сильное покраснение или побледнение кожи

Вопрос 17. Кто представлял сборную Россию на Олимп-х играх в Рио-де-Жанейро 2016?

1) **Мария Долгих,**

(правша, использует европейскую хватку, играет в защитном стиле, Нижний Новгород)

2) **Полина Михайлова**

(правша, использует европейскую хватку, играет в защитно-контратакующем стиле, Санкт-Петербург)

3) **Александр Шibaев**

(играет в нападающем стиле, правша, использует европейскую хватку, Ярославль)

Вопрос 18. Какого числа Всемирный день настольного тенниса? **(6 апреля)**

Вопрос 19. Польза от занятий настольным теннисом?

- развитие крупной и мелкой моторики.
- помощь глазам
- развитие реакции
- развитие ловкости
- улучшить координацию
- тренировка вестибулярного аппарата

- укрепить сердечно-сосудистую систему, (здоровое сердце, выносливость)
- укрепление мышц.
- похудение.
- гибкость (Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов.)
- самоконтроль
(В настольном теннисе доли секунды решают все. Поэтому даже мимолетное раздражение может привести к поражению. Игроки умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание.)
- высокая концентрация внимания.
- развитие аналитического и оперативного мышления.

Вопрос 20. ТБ в зале настольного тенниса?

Требования безопасности во время занятий.

- Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- Соблюдать игровую дисциплину.
- Не вести игру влажными руками.
- Знать правила игры.
- Во время занятий запрещается жевать любую еду.
- Запрещается сидеть, лежать, а так же облокачиваться на столы.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору по спорту.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

Результаты ответов заносятся в таблицу 9:

Таблица 9

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1		6		11		16	
2		7		12		17	
3		8		13		18	
4		9		14		19	
5		10		15		20	

Итоговая аттестация обучающихся

Контрольные упражнения представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП
Специальная физическая подготовка (СФП):

Таблица 11

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
2	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлетворительно
3	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10-и попыток)	8 6	Хорошо Удовлетворительно
4	Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10-и попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Общефизическая подготовка (ОФП):

Таблица 12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,9 с	не более 6,2с
	Челночный бег 3x10 м	не более 9,4с	не более 9,6 с
Координация	Прыжки через скакалку за 30 с	не менее 35 раз	не менее 40 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 150 см
Скоростно-силовые	Метание мяча для настольного тенниса	не менее 4 м	не менее 3 м

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по СФП и ОФП.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи и иной вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Тренировочные занятия проходят в зале настольного тенниса Учреждения.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы.

Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

- спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий

- утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Дополнительное оборудование:

- мячи различного диаметра: резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей;
- скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы);
- спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно;
- корт, спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит тренеру по спорту применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения даёт возможность инструктору по спорту интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

XI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Литература:

1. Теория и методика настольного тенниса. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В., Москва, 2012 г.
2. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н., Москва, 2015 г.
3. Неизведанная планета Н.Гнатюк, Москва, 2014 г.
4. Обучение настольному теннису за 5 шагов. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А, Москва, 2015 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
6. Видео уроки: Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика В.В.Команов, Москва, 2012 г.
6. Теннис-азбука для дошколят. Методические рекомендации по обучению дошколят элементам настольного тенниса. Сост. Силуянова Е.В., Сенько О.И., Архангельск, 2009 г.
7. Играем в настольный теннис. М.-В.М.Богушас, Москва, 1987
8. Настольный теннис. Барчукова Г.В., Москва, 1990
9. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра, Байгулов Ю.П., Москва, 2000
10. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В., Москва, 2004
11. Настольный теннис. Амелин А.Н., Пашинин в.А., Москва, 1999
12. Настольный теннис. Неизвестное об известном. Матыцин О.В., Москва,

2. Интернет ресурсы

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://www.propingpong.ru/>
3. <http://www.rustt.ru/>