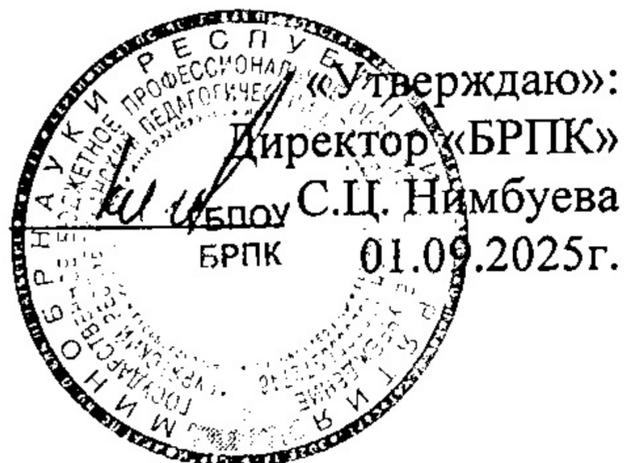


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании  
кафедры ФК  
19 Сиратов Л.М.  
01.09.2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 15-19 лет  
Срок реализации: 4 года  
Уровень программы: базовый

Автор - составители:  
Игумнов Иван Николаевич, педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## Настольный теннис

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1.	Образовательная организация	ГБПОУ «БРПК»
1.2.	Название программы	Настольный теннис
1.3.	Срок реализации	4 года
1.4.	ФИО автора, должность	Игумнов И.Н., педагог ДО
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, БРПК, 2025 год
2.	Пояснительная записка:	
2.1.	Тип программы	Секционная (дополнительная)
2.2.	Направленность	Спортивная специализация
2.3.	Актуальность	<p>При занятиях настольным теннисом развивается выносливость, скоростносиловые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.</p> <p>Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление</p>
2.4.	Цель	Оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка

		спортсменов - разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды колледжа.
2.5.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;</li> <li>• неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки:</li> <li>• подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;</li> <li>• подготовку инструкторов-общественников и судей по настольному теннису подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.</li> </ul>
2.6.	Отличительные особенности программы	<p>-развитие физических способностей студентов;</p> <p>-формирование специальных знаний, умений и навыков;</p> <p>-развитие внимания, мышления;</p> <p>-воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;</p>

		<p>-формирование психологической готовности к жизни;</p> <p>-взаимопонимание и бесконфликтность в общении;</p> <p>- раскрытие потенциала каждого студента;</p> <p>- организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.</p>
2.7.	Возраст детей	14-17 лет
2.8.	Продолжительность занятий	2 часа
2.9.	Формы занятий	Внеурочная
2.10.	Режим занятий	Тренировочный процесс
2.11.	Ожидаемые результаты	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</li> <li>- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> <li>- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> учащихся являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности</li> </ul>

		<p>инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> учащихся являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</li> <li>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>
2.12.	Способы определения результативности	Нормативы, соревнования.
2.13.	Формы контроля	<p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.</p> <p>В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической</p>

		<p>подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.</p>
3.	Учебно-тематический план:	
3.1.	Перечень разделов, тем	<p><b>Теорет.подготовка</b></p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма</p> <p>Физическое воспитание детей и подростков</p> <p>Режим дня юного спортсмена</p> <p>Спортивная гигиена и закаливание</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>История развития избранного вида спорта</p> <p>Правила соревнований</p> <p>Места занятий, оборудование, инвентарь</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>кроссовый бег</p> <p>общеразвивающие упр.</p> <p>упр. для разв физич.качеств</p> <p>подв. игры, эстафеты</p> <p>спортивные игры</p>

		<p>Упр. С дополнительным инвентарем(скакалка,Жгут, тяжелая ракетка)</p> <p>Игра насчет с разных исходов счета.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Спец.бег. упражнения.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p> <p>Обучение техники топспина (справа и слева)</p> <p>Обучение техники подрезки (справа и слева)</p> <p>Обучение техники топспина с подрезки (справа и слева)</p> <p><b>Контрольно-переводные испытания</b></p>
3.2.	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	<p>Теория- 8 часов</p> <p>Практика- 203 часа</p> <p>Всего- 211 часов</p>

## **Оглавление**

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
  - 1.1. Пояснительная записка**
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**
  - 1.3. Содержание программы**
  
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
  - 2.1. Календарный учебный график**
  - 2.2. Условия реализации программы**
  - 2.3. Формы аттестации**
  - 2.4. Оценочные материалы**
  - 2.5. Методические материалы**
  - 2.6. Список литературы**

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по настольному теннису по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, типовым Планом- проспектом учебной программы для спортивных школ утвержденным приказом № 390 от 28.06.2001г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, примерных учебных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки 1,2,3 года обучения (14-15 лет), учебно-тренировочных группах 1-4 года обучения (16-17 лет) специализации легкой атлетики. Программа рассчитана на 4 года обучения. Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по настольному теннису.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью программы** является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов - разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды колледжа.

Основной задачей программы по настольному теннису является задача многолетней целенаправленной подготовки теннисистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы, рекомендованным «Нормативно-правовым и программным обеспечением деятельности спортивных школ в Российской Федерации». (2008 г.)

## ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для выполнения программы учащиеся отделения настольного тенниса распределяются по следующим учебным группам:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования  
по физической, технической, спортивной подготовке

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-тренировочной работы (час\нед)
начальной подготовки	1 год	15	30	6
	2-3 год	12	30	9
Учебно-тренировочный	1 год	10	20	12
	2 год	Устанавливаются учреждением	20	14
	3 год		16	16
	4 год		16	18

год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
Группы начальной подготовки			
До года	15 лет	Предварительная подготовка по учебному плану в течении 1-2 месяцев, сдача вступительных экзаменов	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний
Свыше года(2-3)	15, 16 лет	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-

			переводных испытаний
Учебно-тренировочные группы			
1-й	16-17	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3,2 взр.разряд
2-й	17-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3-2 взр. разрядов	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3,2,1 взр.разряд

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности студентов
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для подростков 15-18 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

Задачи на этапах обучения:

***Начальной подготовки 1,2,3 года обучения:***

1. Формирование стойкого интереса к занятиям по настольному теннису
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальных ударов и специальным подготовительным упражнениям.

5. Ознакомление и обучение основам техники настольного тенниса (Топспин справа и слева, игра на счет в парах и миксте)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

### ***Учебно-тренировочный 1-2 года обучения (многоборной подготовки)***

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности
2. Изучение техники настольного тенниса
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

### ***Учебно-тренировочный 3-4 года обучения (углубленной тренировки)***

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Подготовка функциональных систем организма к усвоению высоких физических и психологич. нагрузок.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Привитие навыка самоанализа.
5. Обучение психоэмоциональной саморегуляции на тренировках и соревнованиях.
6. Выполнение нормативов III, II спортивных разрядов.

## **Ожидаемые результаты программы**

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде настольного тенниса. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять специальные упражнения, присущие настольному теннису.
3. Выполнять разные удары (Топспин справа и слева, подрезки и подачи)
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

**По окончании учебно-тренировочного этапа многоборной подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Основы техники удара.
3. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять различные удары в настольном теннисе.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

**По окончании учебно-тренировочного этапа углубленной тренировки:**

Воспитанник будет знать.

1. Лучших теннисистов страны и мира.
2. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
3. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
4. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
5. Техники ударов в настольном теннисе
6. Документы соревновательной деятельности (заявка, карточка участника, протокол). Техника судейства.

Воспитанник будет уметь.

1. Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
2. Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
3. Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
4. Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов III, II спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.
2. Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении различных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

**По окончании учебно-тренировочного этапа углубленной специализации:**Воспитанник будет знать.

1. Понятие перетренировки. Методы восстановления после физической нагрузки.
2. Режим, период и циклы тренировки спортсменов различного возраста.
3. Этапы обучения – создание представления, разучивание, совершенствование.
4. Индивидуальный план, дневник тренировки.
5. Современный уровень результатов в настольном теннисе.
6. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию, инвентарю.

Воспитанник будет уметь.

1. Вести самоконтроль тренировочной нагрузки и самочувствия.
2. Проявлять значительные волевые усилия.
3. Выполнять судейские функции в соревнованиях по настольному теннису.
4. Выполнить самостоятельную тренировку по индивидуальному плану.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов II, I спортивных разрядов, КМС.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Самоопределяться с профессиональной ориентацией.
2. Ставить перед собой жизненно важные цели и продвигаться к их достижению.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Оказывать помощь тренеру в работе с младшими воспитанниками.
2. Оказывать помощь в судействе соревнований различного уровня.
3. Быть примером работоспособности и целеустремленности для начинающих спортсменов.

**Способы проверки результатов программы,** представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики и этапам подготовки.

## **Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
  - прохождение медицинского контроля;
  - участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
  - учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
  - инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2 часа
- на учебно-тренировочном этапе - 2 часа

Этапы Разделы	ГНП- 1 6 час.	ГНП- 2 9 час.	ГНП- 3 9 час.	УТГ- 1 12 час.	УТГ- 2 14 час.	УТГ- 3 16 час.	УТГ- 4 18 час.	УТГ -5 20 ч
1	2	3	3	4	5	6	7	8
Общая физическая подготовка	42% 118	41% 170	41% 170	39% 216	36% 229	30% 218	25% 205	23% 212
Специальная физическая подготовка	7% 20	8% 33	8% 35	10% 55	12% 76	14% 105	15% 125	15% 138
Технико- тактическое мастерство	45% 126	48% 199	48% 197	48% 269	50% 327	54% 401	58% 484	60% 556
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	10
Контрольно- переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные соревнования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий							
Восстановитель ные мероприятия						+	+	+
Инструкторская и судейская практика						+	+	+
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов:	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>340</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
(СЕТКА ЧАСОВ)  
(46 учебных недель)**

№ п\п	Р а з д е л ы программы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		Г о д ы   о б у ч е н и я							
		1	2	3	1 (4хборье)	2 (4хборье)	3	4	5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		к о л и ч е с т в о   ч а с о в   в   н е д е л ю							
		6	9	9	12	14	16	18	20
		г о д о в о й   о б ъ е м							
1	Теория	8	8	8	8	8	8	10	10
2	Общая физическая подготовка	118	170	170	216	229	218	205	212
3	Специальная физическая подготовка	20	33	33	55	76	105	125	138

4	Технико- тактическая подготовка	126	199	199	269	327	401	484	556
5	Восстановительные мероприятия						+	+	+
6	Инструкторская и судейская практика						+	+	+
7	Контрольно- переводной экзамен	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Соревнования	по к а л е н д а р ю							
	Итого	276	414	414	552	644	736	828	920

**Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки  
1г.о. (настольный теннис)– 6 час/ нед.(46 нед)**

№п /п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объе м  час
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн ь	июл ь	авгус т	
<b>1</b>	<b>Теорет.подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>8</b>
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	X		X										
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья		X											
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .				X									
1.4	Личная и общественная гигиена					X								
1.5	Закаливание организма						X							
1.6	Места занятий и инвентарь							X						



<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	12	13	13	12	10	13	12	12	11	13	4	5	<b>130</b>
4.1	Обучение основам техники удара наката справа													
4.2	Обучение основам техники удара наката слева													
4.3	Обучение основам техники удара топспина справа													
4.4	Обучение технике подрезки справа и слева													
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>								2	2				<b>4</b>
<b>6</b>	<b>соревнования</b>	По календарю												
	<b>итого</b>	26	28	26	24	22	26	26	28	24	26	8	12	276

(Примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки

2,3г.о. (н). – 9 час/ настольный теннис.(46 нед)

№п /п	Разделы подготовки	Ед. изм .	Месяцы												Год объе м
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	
<b>1</b>	<b>Теорет.подготовка</b>	час	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>8</b>
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма		х												
1.2	Физическое воспитание детей и подростков			х											
1.3	Режим дня юного спортсмена				х										
1.4	Спортивная гигиена и закаливание					х									
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма						х								
1.6	История развития избранного вида спорта							х							
1.7	Правила соревнований									х					



3.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (китайка,передвижка, игра с различных счетов)															
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		20	20	19	19	17	19	20	17	16	19	5	8	<b>199</b>	
4.1	Обучение техники наката справа															
4.2	Обучение техники наката слева															
4.3	Обучение техники топспина справа															
4.4	Обучение техники топспина слева															
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>									2	2					<b>4</b>
<b>6</b>	<b>соревнования</b>	По календарю														
	<b>итого</b>		39	42	39	39	36	38	39	39	35	38	12	18	<b>414</b>	

**Примечания:1.данный учебный материал распределяет сам тренер –преподаватель по согласованию с директором школы. 2. общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки**

**может быть сокращен не более чем на 25% в зависимости от расписания занятий и дней недели, количества часов за одно занятие.**

На основе годового плана разрабатываются для каждой группы тематические планы по периодам учебного года с учетом специфики вида легкой атлетики, расписания занятий, состоящие из отдельных микро - и мезоциклов. См. приложение .

Период подготовк и	Задачи тренировок:	Основные средства подготовк и	Примерны е объёмы нагрузки в одном занятии	Схемы построения недельного цикла	Методические особенности периода
--------------------	--------------------	-------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------------

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь- февраль), 2-й подготовительный (март- май), 2-й соревновательный (июнь- июль), переходный (август- сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для учебно- тренировочных групп. для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель- май.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

### ***Подготовительный период:***

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней недели, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

### ***Соревновательный период:***

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.

2. Совершенствование техники избранного вида настольный теннис.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

### ***Переходный период:***

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Необходимым документом планирования является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц (учебный журнал группы).

## **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)**

#### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

*Строевые упражнения*

(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

*Ходьба и бег:*

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

*Общеразвивающие  
упражнения  
без предметов*

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

*с предметами*

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- со жгутом ( рывки предплечьем с положения стойки теннисиста, рывки предплечьем с помощью корпуса);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски медбола с помощью рук совмещая ноги и корпус), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

*с отягощениями*

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
- штанга (с УТГ- 3г. обучения)
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

### УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

#### *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:*

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту,

лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

### *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:*

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

### *БАСКЕТБОЛ:*

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после

ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### *ФУТБОЛ:*

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ:*

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, с набиванием мяча на ракетке, набивание на не рабочей руке. Комбинированные эстафеты.

### *ПЛАВАНИЕ.*

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:  
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (виды многоборья)  
*1.ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2,3 г.о. 9-11 лет.***

Обучение основам техники настольного тенниса, обучение игры в пинг-понг. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

#### Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных

стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по

инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам;

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ к проведению практических (учебно-тренировочных) занятий теоретических, восстановительных мероприятий**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки и учебно–тренировочных группах 1,2го годов. Учебный материал в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

#### *Начальная подготовка 1-3 года обучения*

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе **начальной подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться к выполнению различных ударов, который является основой настольного тенниса.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию

выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).**

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.
- 5.

***Многоборная подготовка – УТГ 1-2 год обучения***

УТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только настольным теннисом, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных теннисистов естественности и непринужденности всех движений.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

ОФП и СФП - увеличить объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях с ранних лет, так как в настольном теннисе набор опыта приходит только через время. Чем раньше спортсмен начнет участвовать в соревнованиях, тем раньше поймет как нужно играть в настольный теннис.

Соревновательная подготовка входят в себя

- 1) Мини-турниры перед самим соревнованием.
- 2) Игра на счет с различного счета

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по настольному теннису.

#### IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

### **Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

### **Т-2. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития настольного тенниса как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских теннисистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

### **Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике**

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие теннисисты России и мира. Современный уровень результатов в настольном теннисе.

### **Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.**

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

#### **Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

**Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

#### **Т-7. Основы техники настольного тенниса.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники наката(топспина) справа: Стойка теннисиста, ноги находятся шире плеч, толчковая нога находится сзади ,а опорная спереди, рука находится рядом с корпусом согнутая в локте, корпус согнут не много вперед. Основы техники наката(топспина) слева: Ноги находятся на одном уровне и ноги шире плеч, рука находится у живота согнутая в локте, корпус наклонен не много вперед.

#### **Т-8. Основы спортивной тренировки.**

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

**Т-9. Соревнования по настольному теннису.** Правила соревнований в настольном теннисе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, парные мужские, парные женские, парные в смешанном разряде. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

### **V. Инструкторская и судейская практика**

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, начиная с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по ДЮСШ.

### **VI. Врачебный контроль и восстановительная работа**

Прием в спортивную секцию осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

**Плановое диспансерное обследование** организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

**В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-2 г. об.** Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание. **На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения** – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

## **VII. Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

На основании новых типовых программ по настольному теннису внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения настольного тенниса и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение настольного тенниса в группы начальной подготовки зачисляются студенты 1 курса.

**Приемные экзамены** в ГНП- 1 г.об. на отделении настольного тенниса нормативы такие как : Прыжки на скакалке, подтягивания , отжимания ,Бег на 60м и на 100 м

Нормативы для ГНП и УТГ-1-2 г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации, С УТГ- 3 г. об. все учащиеся сдают нормативы по специализации.

В УТГ спортсмены переводятся по оценкам нормативов ОФП и СФП и по результатам соревнований в течение года. С УТГ- 3 года обучения в протокол экзаменов вносятся лучший результат в виде последних соревнований.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п\п	Р а з д е л ы программы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		Г о д ы о б у ч е н и я							
		1	2	3	1 (4хборье)	2 (4хборье)	3	4	5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		к о л и ч е с т в о ч а с о в в н е д е л ю							
		6	9	9	12	14	16	18	20
		г о д о в о й о б ъ е м							
1	Теория	8	8	8	8	8	8	10	10
2	Общая физическая подготовка	118	170	170	216	229	218	205	212
3	Специальная физическая подготовка	20	33	33	55	76	105	125	138
4	Технико- тактическая подготовка	126	199	199	269	327	401	484	556
5	Восстановительные мероприятия						+	+	+

6	Инструкторская и судейская практика						+	+	+
7	Контрольно- переводной экзамен	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Соревнования	по календарю							
	Итого	276	414	414	552	644	736	828	920

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал.
2. Баскетбольные и волейбольные площадки.
3. Мячи для настольного тенниса ,медболы , жгуты.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Теннисные ракетки (10 шт)
6. Стадион.
7. Кабинет для теоретической практики.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований городского и республиканского уровней.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические требования, методы и принципы обучения

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в проведении теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Подготовка строится на основе следующих методических требований: - единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации тренировочного процесса, - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий.

Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

Репродуктивный метод - знания подаются в виде алгоритма, то есть по инструкции, правилу, образцу;

Объяснительно-иллюстративный метод - знания подаются в «готовом виде» с помощью учебной или методической литературы, экранного пособия;

Исследовательский метод - знания подаются в виде самостоятельного изучения литературы, ведения наблюдений и т.п. после инструктажа.

Использование выше перечисленного в работе тренера-преподавателя,

позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

## 2.6. Список литературы

1. TTSPORT. Техники настольного тенниса. Основные элементы.
2. Абзалов, Р.А. Физическая культура / Р.А. Абзалов. – Казань : Магариф, 2005.
3. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М. : ФиС, 1985.
4. Амелин, А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М. : ФиС, 1985
5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1990.
- 7.
8. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во «Советский спорт» М.2008