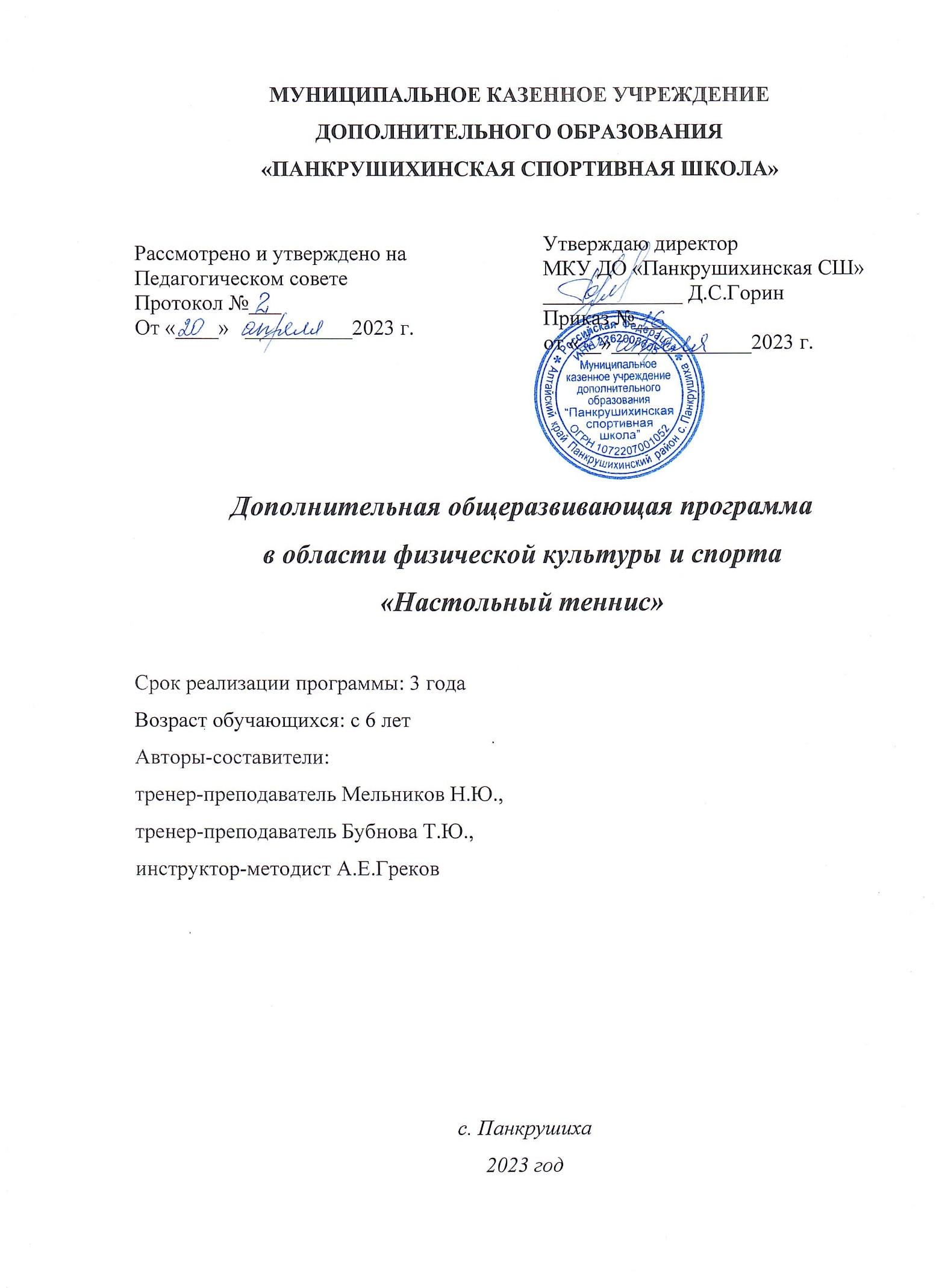
****

**Оглавление**

1. [**Комплекс основных характеристик программы………………………………..** 3](#bookmark41)
   1. [Пояснительная записка ………………………………………….…………………… 3](#bookmark53)
   2. [Характеристика вида спорта и его отличительные особенности…………………… 3](#bookmark53)
   3. Специфика организации обучения…………………………………………………… 4
   4. [Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность……………………….. 6](#bookmark91)
   5. [Цели и задачи………………………………………………………………………….. 7](#bookmark109)
   6. Отличительная особенность дополнительной общеразивающей программы……...8
   7. [Принципы реализации программы…………………………………………………. 8](#bookmark150)
   8. Условия реализации программы ……………………………………………………. 9
   9. [Формы и режим занятий……………………………………………………………... 10](#bookmark174)
   10. Ожидаемые результаты и способы их проверки ……………………….………….. 11
   11. Формы подведения итогов реализации программы…………………………………11

1. **[Комплекс организационно-педагогических условий…………………………...](#bookmark269" \o "Current Document)** [14](#bookmark269" \o "Current Document)

2.1 Календарный учебный план…………………………………………………………..14

2.2 Материально-техническое обеспечение и места реализации программы…………15

2.3 Рабочая программа воспитания………………………………………………………17

2.4. Календарный план воспитательной работы………………………………………….18

1. **[Содержание Программы……………………………………………………………](#bookmark277" \o "Current Document)** [19](#bookmark277" \o "Current Document)

3.1. Теоретическая подготовка………………….. ……………………………………… 19

1. [Общая физическая подготовка……………………………………………………… 21](#bookmark306)
2. [Специальная физическая подготовка……………………………………………….. 22](#bookmark324)
3. [Технико-тактическая подготовка…………………………………………………… 23](#bookmark331)
4. [Игровая подготовка………………………………………………………………….. 26](#bookmark351)
5. [Контрольные упражнения и соревнования…………………………………………. 28](#bookmark361)
6. [Медицинский контроль……………………………………………………………… 29](#bookmark365)
7. [Основы волевой (психологической подготовки)………………………………….. 29](#bookmark369)
8. [Воспитательная работа………………………………………………………………. 34](#bookmark391)
9. **Методическое обеспечение Программы………………………………………….** 35
   1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса...35
   2. Формы, методы и приемы учебно-тренировочных занятий. Дидактический материал. Техническое оснащение. Формы подведение……………………………………..35
   3. Техника безопасности в процессе реализации Программы…………….…………..37
   4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы……………………………………………………………………………………...37
   5. Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы…………... 38
   6. Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации... 38
   7. Прогнозируемые результаты…………………………………………………………39
10. **Перечень информационного обеспечения………………………………………..**40

**6 Приложение 1**. **Контрольные нормативы е для зачисления и перевода в группах на 1-3 годах обучения…………………………………………………………………..….**..…43

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 30.04.2021 г.);
* приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
* Федеральным законом РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями);
* Уставом МКУ ДО «Панкрушихинская СШ».
* Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий МКУ ДО «Панкрушихинская СШ»

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения –базовый.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Настольный теннис (также употребляется название пинг-понг) — олимпийский вид спорта. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

История игры начинается примерно с 1901 года, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете и имеет более 850 миллионов поклонников.

Игра происходит на столе размером 2,74 х 1,52 м и высотой 76 см . Стол изготавливается из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Программа отличается тем, что:

* позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
* программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
* содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
* программа дополнительного образования имеет четкую содержательную

структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

1.3. Специфика организации обучения

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положениях:

* Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач,

средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

* Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
* Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
* Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
* Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
* Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Подготовка в настольном теннисе строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественной учебно-тренировочной деятельности. Прежде всего-это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочной деятельности и индивидуализация подхода к каждому игроку. Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно (таблица 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

**Таблица №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные способности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Учебно-ренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Объём часовой нагрузки 6 академических часов в неделю для обучающихся от 8 лет.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Продолжительность учебной недели -6 дней, согласно расписания.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения).

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

* Порядок формирования групп подготовки определяется режимом комплектования отделения «настольный теннис», утвержденного локальным актом МКУ ДО «Панкрушихинская СШ»

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения.

1.4. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность

**Актуальность** программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у тех, кто не занимался наст.теннисом:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и

переживания им «ситуации успеха»;

* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы в формирования у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

1.5 Цели и задачи

**Цель программы:** Создать условия для развития физических качеств и способностей ребёнка, укрепления здоровья и формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи дополнительной образовательной программы:**

***Обучающие:***

* Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
* Обучить умению использовать различные системы и виды упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
* Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

***Развивающие:***

* Развить двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
* Развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

***Воспитательные:***

* Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
* Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
* Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Основные задачи:

1. Укрепить здоровье и развить функции организма обучающихся.
2. Развить общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств.

З. Освоить подготовительные, подводящие и базовые элементы.

1. Привить интерес к регулярным занятиям, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
2. Сформировать должные нормы, общественного поведения;
3. Выявить задатки, способности и спортивную одарённость.

**1 год обучения**

✓ улучшить состояние здоровья и закаливания;

* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучить основам техники удара и приёма и других физических упражнений;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможность;
* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
* выявить задатки, способности и спортивную одаренность.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения.

**2 год обучения**

* Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
* Обучить основам техники ударов и приёмов, передвижений и других физических упражнений;
* Развить скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**3 год обучения**

* укрепить здоровье, закаливание;
* устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
* повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
* углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники ;
* приобрести и накопить соревновательный опыт;
* планомерное повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитать физически, морально-этические и волевые качества;
* профилактика вредных привычек.

**1.6. Отличительная особенность дополнительной общеразивающей программы**

Особенность заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только общефизическая деятельность, но и выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленное на более высокий показатель физического развития обучающихся. Также, занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Выполнение комплекса ВФСК «ГТО» с новыми нормативами от 24.03.2023 года возможно с возраста в 6 лет.

1.7 Принципы реализации программы

* **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон

учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

* **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
* **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов

1.8. Условия реализации программы

Для зачисления приглашаются все желающие дети в возрасте от 6 лет без ОВЗ.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя физическую нагрузку.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Данная программа по настольному теннису имеет **срок освоения** 3 года и предусматривает **следующие этапы и относится**:

*По характеру деятельности —* образовательная.

*По педагогическим целям —* физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям —* профильная.

*По форме обучения* - очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

*По форме занятий —* групповая.

*Сроки реализации программы* - 3 года обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* - 45 минут [[1]](#footnote-1)

*Продолжительность программы:* 42 недели. Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в день: для детей в возрасте до 8 лет - 1 занятие до 45 мин; для остальных обучающихся 2 занятия по 45 мин.

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема учебно-тренировочных занятий, согласно учебно-тренировочного плана и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем учебно-тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Материально-технические условия:* наличие спортзала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, обучающих роликов, инвентаря для настольного тенниса.

*Программа направленная на:*

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний с 6 до 18 лет.

*Наполняемость групп*: . Минимальная наполняемость 10 человек.

*Кадровое обеспечение программы[[2]](#footnote-2):*

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

*Программа направлена на:*

* отбор одаренных детей для дальнейшего обучения по программе;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Зачисляются в группы все желающие заниматься настольным теннисом, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.9 Формы и режим занятий**

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа, максимальное количество 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Объём недельной учебно-тренировочной нагрузками может быть снижен до 4 часов в неделю (2 раза в неделю по 2 часа занятие), для обучающихся до 8 лет 3 часа в неделю. Основными формами также являются:

* теоретические занятия,
* медицинский контроль,
* восстановительные мероприятия;
* учебно-тренировочные;
* соревнования;
* учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
* спортивно-оздоровительный лагерь;
* работа по индивидуальным планам в летний период Учебно-тренировочный процесс может проходить и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах учебно-тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице № 2.

**Таблица № 2**

Режим учебно-учебно-тренировочной работы и требования к спортивной  
подготовленности\*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Максимальное количество часов в неделю3*** | ***Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки*** | ***Минимальная наполняемость учебных групп*** | ***Возраст обучающихся (минимально допустимый)*** |
| Начальный этап | 1 | от 4 до 6 | 6 | от 10 до 30 | 6-7 |
| 2 | от 4 до 6 | 7 | от 10 до 30 | 8-9 |
| 3 | от 4 до 6  6 | 8 | от 10 до 30 | 10-11 |

\* Учебно-тренировочный план утверждается приказом директора

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.[[3]](#footnote-3)

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки

**Основной задачей начального этапа *-*** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по настольному теннису, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основных видов техники, волевых и морально­-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.11 Формы подведения итогов реализации программы

Педагогический контроль с использованием методов:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* приема контрольных нормативов;
* открытые занятия:
* соревнования, внутришкольного и районного уровня.

Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 1-го года обучения:

* улучшить состояние здоровья и закаливания;
* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучить основам техники и других физических упражнений;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможность;
* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
* выявить задатки, способности и спортивную одаренность.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах её регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* основы техники ударов и приёмов и других физических упражнений;
* Знать правила подвижных игр;
* Знать способы закаливания организма

Уметь:

* выполнять элементы техники, жонглирования теннисного мяча и других физических упражнений;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

**Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 2-го года обучения:**

* Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
* Обучить основам техники удара, приёма и перемещения и других физических упражнений;
* Развить скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Знать и иметь представление:**

* правила соревнований по настольному теннису;
* основы доврачебной помощи;
* комплексы общефизических упражнений;
* понятие «нулевой допинг».

Уметь:

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* играть в различные подвижные игры;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
* использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 3-го года обучения:**

* укрепить здоровье, закаливание;
* устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
* повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
* углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники;
* приобрести и накопить соревновательный опыт;
* планомерное повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитать физически, морально-этические и волевые качества;
* профилактика вредных привычек.

**Знать и иметь представление:**

* техники удара, приёма и перемещений;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Уметь:

* самостоятельно проводить комплексы физических упражнений;

*✓* сочетать основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) применительно к специфике занятий настольным теннисом

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
* развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
программы**

**2.1 Календарный учебный план**

Календарный учебный график составлен на основе годового календарного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Начало учебного года-1 сентября. Окончание учебного года-30 июня.

Продолжительность учебного года 42 недель. Учебный план предусмотрен на 42 недели и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

Для детей младше 8 лет предусмотрены учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа, для детей 8 лет и старше-3 учебно-тренировочных занятия по 2 академических часа.

**Календарный учебный план**

**Таблица 2**

**Отделение «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | По учебно-тренировочным годам освоения программы | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
|  | Продолжительность недельной нагрузки | **4-6 акад.ч.** | **4-6 акад.ч.** | **6 акад.ч.** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 9-14 | 9-14 | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 83-124 | 83-124 | 124 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46-69 | 46-69 | 69 |
| 4. | Техническая подготовка | 24-39 | 24-39 | 39 |
| 5 | Участие в соревнованиях, контрольные испытания. | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого часов за 42 недели:** | **168-252** | **168-252** | **252** |

Несколько учебнотренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл,* сочетание которых представляет мезоцикл.

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

Из приведенной схемы структуры годичного учебно-тренировочного цикла его начальный компонент – *учебно-тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Учебно-тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое учебно-тренировочное задание 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.

Учебный план-график распределения учебных часов (6 академических часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теория |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ИТОГО часов | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 124 | 12 | 16 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 4 | 14 | 14 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 69 | 3 | 2 | 9 | 7 | 8 | 5 | 10 | 10 | 4 | 7 | 4 |
| Техническая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 6 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |
| ИТОГО часов | 238 | 20 | 22 | 24 | 22 | 20 | 20 | 24 | 17 | 22 | 24 | 23 |
| ВСЕГО часов | 252 | 22 | 24 | 25 | 23 | 22 | 21 | 25 | 18 | 23 | 25 | 24 |

**2.2.** **Материально-техническое обеспечение и места реализации**

**программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение материально-технической базой** | | Адрес | Право собственности или иного законного основания владения (пользования) объектом недвижимости | Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимости | Документ – основание возникновения права владения (пользования) объектом недвижимости (реквизиты и срок действия) |
| **1** | 2 | | 3 | **4** | 5 |
| Игровые залы:  -теннисный стол-4 шт;  -ракетка для настольного тенниса-15 шт;  - мяч набивной 1,2,3 кг -10 шт;  -скамейка гимнастическая- 2 шт;  -мяч для настольного тенниса -100 шт;  -перекладина гимнастическая -2 шт. | Алтайский край, Панкрушихинский район, с. Подойниково, ул. Комсомольская, д. 1  -игровой зал №1 – 70 м2;  -игровой зал №2 – 70 м2; | | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением | Муниципальное образование Панкрушихинский район Алтайского края | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением от 06 марта 2023 года №01 |
| Спортивный зал:  -теннисный стол-4 шт;  -ракетка для настольного тенниса-12 шт;  - мяч набивной 1,2,3 кг - 8 шт;  -скамейка гимнастическая- 2 шт;  -мяч для настольного тенниса -100 шт;  -перекладина гимнастическая -1 шт. | Алтайский край, Панкрушихинский район, с.Луковка, ул. Школьная, д. 39  -спортивный зал – 216 м2; | | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луковская средняя общеобразовательная школа» Панкрушихинского района Алтайского края | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением от 01 марта 2023 года №1 |

2.3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - создание условий для формирования социально - активной, творческой личности, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание условий для развития его способностей и саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав

свободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

Получение информации о планируемых результатах обучающихся является педагогическое наблюдение.

2.4. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Инструктаж по Т/Б при уч.-тренировочных занятиях, предотвращению травматизма и охране жизни | январь | Тренер-преподаватель |
| 2 | Беседа с родителями испытывающих трудности в воспитании детей | январь | Тренер-преподаватель |
| 3 | Беседа на тему: «Правила дорожного движения» | Февраль | Тренер-преподаватель |
| 4 | «Весенний кросс» | март | Тренер-преподаватель |
| 5 | Правила пожарной безопасности при эвакуации | апрель | Тренер-преподаватель |
| 6 | Конкурсы ко дню победы: «Окно Победы», конкурс рисунка ко Дню Победы | май | Тренер-преподаватель |
| 7 | Проведение викторины на тему:  «Профилактика пагубным привычкам», «раздача брошюр» | май | Тренер-преподаватель |
| 8 | Соревнования по ОФП среди обучающихся, «Осенний кросс» | сентябрь | Тренер-преподаватель |
| 9 | Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни» | октябрь | Тренер-преподаватель |
| 10 | Викторина на тему: «Терроризм - угроза обществу» | ноябрь | Тренер-преподаватель |
| 11 | Соревнования на приз Деда Мороза, профилактическая беседа «Курение» | декабрь | Тренер-преподаватель |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

3.1 Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп обучающихся и распределен на весь период обучении.

План теоретической подготовки (обязательный минимум) для 1-3 года

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | |
| 1 год | 2-3 год |
| 1 | История развития настольного тенниса | 1 | 2 |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 2 |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 1 | 2 |
| 4 | Основы спортивной подготовки | 1 | 2 |
| 5 | Гигиенические знания, умения, навыки | 1 | 2 |
| 6 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 2 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 2 |
|  | Всего часов | 7 | 14 |

**Программный материал**

*История развития настольного тенниса*

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

*Правила игры в настольный теннис*

Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы

*Основы спортивной подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Гигиенические знания, умения, навыки*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек На организм. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*Требования техники безопасности на занятиях* *по настольному теннису*

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию*

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

*Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе*

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

*Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями*

Понятие допинга. Как называет антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

*Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное* *влияние*

Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека*

Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

*Основы спортивного питания*

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимитизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров,углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

1. Общая физическая подготовка

Осуществлять физическую подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических качеств в процессе развития.

Возрастной период, в котором развивающая функция (качества, способности) наиболее чувствительна к воздействию внешней среды, называется сенситивным периодом. В этот период само по себе естественное развитие происходит наиболее эффективно для спортсмена.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств представлены в Таблица 4

**Таблица № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Морфофункциональные показатели, физические качества*** | ***Возраст, лет*** | | | | | | | | | | |
| **6-7** | ***8*** | **9** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** | ***16*** | **17-18** |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |

***Общая физическая подготовка*** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

* скоростно-силовые упражнения,
* упражнения для развития гибкости,
* упражнения для развития силовой выносливости,
* упражнения для развития координационной способности.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
2. Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д
3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)
6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Специальная физическая подготовка

***Специальная физическая подготовка*** - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально­-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
* соответствие временного интервала работы.

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение

длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

1. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;
2. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по

«свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

1. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);
2. Имитационные упражнения:

* Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
* Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
* Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
* Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
* из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
* из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
* из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
* из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
* поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
* поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
* имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
* имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ- спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

1. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

На возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера- преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Техника с работой ног.

- имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Техника ударов по мячу на столе.

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед- вправо-назад, вперед- влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Третий год освоения программы, его годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

2. Подставка. Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника

подставки слева на половине стола в передвижении.

3. Срезка. Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки

4. В передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

5. Накат. Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой

и по диагонали в передвижении.

6. Подрезка. Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

7. Подача. Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

8. Прием подачи. Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

9. Передвижение. Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Этап 1-го года обучения

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Этап 2-го года обучения

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Этап 3-го года обучения

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.

2. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.

4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча+ контратака + завершающий удар.

**3.5. Игровая подготовка**

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.

2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий с изменением двигательных действий.

4. Проведение соревнований на половине стола.

5. Игры разученными ударами.

6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.

7. Игры со сменой партнера.

8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая-стренером» «Один против всех», и др.

9. Парные игры.

10. Игра со спарринг-партнером.

11. Подачи в различных направлениях.

12. Игра с левшой.

13. Игра на реакцию в другой зоне.

14. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

15. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

16. Моделирование предстоящих соревнований.

17. Просмотр соревнований.

Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.

2. Игры на счет на половине стола.

3. Игры на счет со сменой партнера.

4. Парные игры на счет.

Для подготовки обучающихся, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

* силовые способности (преодоление собственного веса) для передвижений за столом;
* скоростно-силовые способности;
* скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
* координационные способности;
* гибкость;
* выносливость.

В подготовке присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Эстафеты. Подвижные игры.

***«Салки по месяцам****».* Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

***«Азбука».*** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

***«Делай наоборот».*** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Тренер- преподаватель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

***«Вызов номеров».*** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Тренер-преподаватель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило* 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило* 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

***«Эстафета цветов (зверей, птиц)»****.* Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Тренер-преподаватель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

***«Пустое место»****.* Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

***«Удочка»****.* Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

***«Охотники и утки»****.* Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

***«Дни недели».*** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит тренер-преподаватель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

***«Кто дальше прыгнет».*** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

***«Подвижная цель».*** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила* :1.Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

***«Вращение обручей».*** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу тренера-преподавателя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

***«На новое место».*** Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу тренера-преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

3.6. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся включаются в соревновательную деятельность. Контрольные упражнения в Приложении 1.

**Таблица№ 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ранг соревнований | 1 год | 2 год | 3 год |
| Школьные | Соревнования по ОФП и  Настольному теннису  (2-3 соревнований) | Соревнования по  ОФП Настольному теннису  (3-5 соревнований) |  |
| Муниципальные |  | 3-4 стартов |
| Краевые |  |  | 1-2 соревнования |

3.7. Медицинский контроль

На начальный этап зачисляются обучающиеся имеющие медицинский допуск от врача педиатра или физкультурного диспансера. Медицинский допуск предоставляется ежегодно, также необходимо получать медицинский допуск и проходить соответствующее обследования перед любыми видами соревнований.

3.8. Основы волевой (психологической подготовки)

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

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

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

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

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно­-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально­-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

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

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

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

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

Формы, которые действенны в работе с спортсменами 9-10 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 11-13-летними подростками и будут не так действенны по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, не настолько значимы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);
* предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые методы как рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Потому следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

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

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

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

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета. Нужно предусмотреть возможную реакцию коллектива группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство коллектива - важное условие эффективности применения методов *педагогической коррекции поведения.* Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Нужно помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании обучающихся с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством. Здесь важна особая согласованность в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающегося и отношения к нему.

Для подростка, увлеченного спортом, взрослый человек становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

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

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств обучающихся - одна из важнейших задач деятельности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки обучающихся вполне возможны проявления слабоволия, снижение учебно-тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия -привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение чем наказание.

Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической учебно-тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются обучающимися не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых дней. Строгое соблюдение правил, организации учебно-тренеровочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, дисциплинированное поведение- на все это необходимо постоянно обращать внимание.

В целях повышения эффективности воспитания необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочного процесса, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

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

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание учебно-тренировочного года, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

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

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

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

**3.9. Воспитательная работа**

В процессе многолетней подготовки необходимо учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние на детей становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества и положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований как в качестве участников , так и зрителей.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях, тестирований.

Квалифицированные обучающиеся должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на учебно-тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить учебно-тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
   1. Методические рекомендации по организации учебно­тренировочного процесса

Особенностью организации учебно-тренировочного занятия в данной программы - разноуровневое обучение (разновозрастной контингент обучающихся), поэтому при построение учебно-тренировочного процесса учитываются принципы индивидуализации, разноуровневое обучение.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

— обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

* функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
* психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

* повышение физической подготовленности;
* обучение техническим приемам защиты и нападения и их совер­шенствование;
* обучение тактическим действием в защите и нападении и их со­вершенствование;
* интегральная подготовка;
* игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном учебно-тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

* задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики).
  1. **Формы, методы и приемы учебно-тренировочных занятий.  
     Дидактический материал. Техническое оснащение. Формы подведение  
     итогов**

**Таблица №7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | | Форма подведения итогов | |
| **Теоретическая подготовка** | * беседа;   -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов   * самостояте­   льное чтение  специальной  литературы;  -практические занятия | * сообщение новых знаний; * объяснение; * работа с учебно-методической литературой;   -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | | * фотографии; * рисунки;   -учебные и  методические пособия;  -специальная  литература;  -учебно-методическая  литература;   * журнал «Спорт в   школу»;  -научно-популярная  литература;  -оборудование и  инвентарь. | | * участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; * семинары; -устный анализ к рисункам, фотография м, фильмам. | |
| **Общая физическая подготовка** | -­учебно-тренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | | контрольны е  нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. | |
| **Специальная физическая подготовка** | - ­учебно-тренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | * фотографии; * рисунки; * учебные и методические пособия;   -учебно-методическая литература;   * инвентарь и оборудование по виду спорта. | | контрольны е  нормативы и  упражнения текущий контроль. | |
| **Техническая подготовка** | -­учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально­фронтальная. | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | * фотографии; * рисунки; * учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;   -спортивный инвентарь. | | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки. текущий контроль. | |
| **Соревнования** | * контрольная тренировка; * соревнование | - практический; | | -спортивный инвентарь | | протокол соревнован ий, промежуто чный, итоговый | |
| **Контрольно­переводные испытания** | фронтальная, индивидуально­фронтальная. | * практический; * словесный; | | - спортивный инвентарь, методические пособия; | | протокол вводный, текущий. | |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально­фронтальная. | * практический; * словесный; | | - оборудование для тестирования. | | вводный. | |

* 1. Техника безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности
   1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.
   2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

1.3 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить в Администрацию учреждения.

1.5 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

1. Требования безопасности перед началом занятий
   1. Проверить подготовленность спортивного инвентаря, освещения спортивного зала, сухого пола.
   2. Проверить исправность столов для настольного тенниса и теннисных мячей.
2. Надеть легкую, не стесняющую движений одежду, отличную от цвета тенн.мяча.
3. **Требования безопасности во время занятий**
4. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при разрешении тренера-преподавателя.
5. Соблюдать интервал и дистанцию между столами и обучающимися.
6. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках ухудшения здоровья.
7. Во избежании натертостей не заниматься в тесной или слишком свободной обуви.
8. Требования безопасности при аварийных ситуациях
9. При поломке или порче спортивного инвентаря прекратить дальнейшие действия и сообщить об этом во избежании травм.
10. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом Администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
11. Требования техники безопасности по окончании занятий.
12. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
13. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
14. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов  
освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на начальном этапе представлены в Приложение № 1.

4.5. Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы

Контрольно-переводные нормативы состоят из упражнений для обучающихся, начиная с 6 лет на первом году обучения.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и переводятся на следующий год обучения.

Обучающие, не выполнившие частично нормативы, остаются повторно в группе того же года обучения с академической задолженностью.

4.6. Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-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 юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся по настольному теннису. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.
5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи нормативов(в течение месяца в конце учебного года - май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном годе): либо данный обучающийся отчисляется за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода (к примеру по семейным обстоятельствам, отъезда в другой субъект РФ) на следующий год подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации  по согласованию с Администрацией Учреждения.

**4.7 Прогнозируемые результаты**

Результатом реализации программы является:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья обучающихся;

-повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;

-углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники;

-приобрести и накопить соревновательный опыт.

1. **Перечень информационного обеспечения.**

***Нормативно-правовые документы:***

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня

2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями)

***Список использованной литературы и источников:***

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. « Настольный теннис» Азбука спорта. М: Ф и С 2008 г

2. Барчукова Г. В. «Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис» М: ГЦО ЛИФК 1984 г.

3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М: Советский спорт 2010 г.

4. Байгулов Ю. П. «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» М: Ф и С 2000 г.

5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. -М.: Виста Спорт, 2005 г.

6. Особенности организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125

7. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессинальным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;

8. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.

9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.

10. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

11. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

12. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей обучающихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

13. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК/ Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

14. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. № 8.

15. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

16. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

17. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

18. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

19. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

20. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

***Литературные источники по педагогике, психологии:***

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

***Литературные источники по спортивной медицине, питанию, гигиене***

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
3. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФИС, 1970.

***Литературные источники по общим вопросам физической культуры и спортивной тренировки***

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
5. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. - М.: ФИС, 1981.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1974.

12.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

13.Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

***Литературные источники «Общая физическая подготовка»***

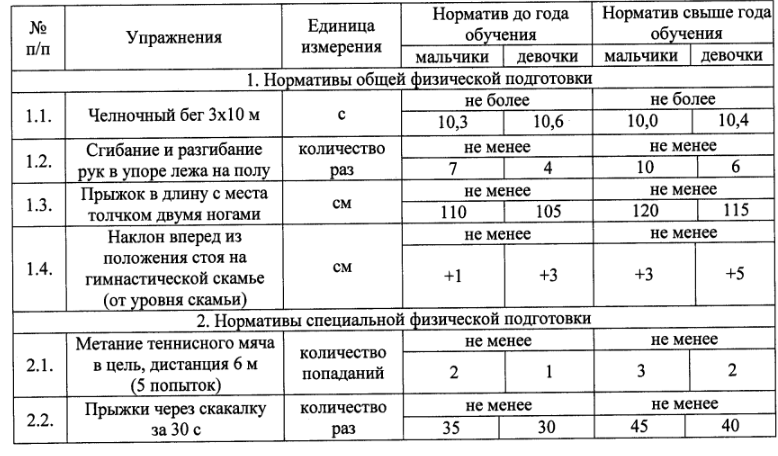
1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Лях В.Н. Координационные способности обучающихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации (URL-адрес) http://www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России (URL-адрес) https://olympic.ru
3. Федерация настольного тенниса России (URL-адрес) <http://ttfr.ru>

**Приложение № 1**

**Контрольные нормативы е для зачисления и перевода в группах на 1-3 годах обучения**



1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно­эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями) [↑](#footnote-ref-1)
2. Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель» (приказ Минтруда и социальной защиты России от 24.12.2020 №952н). [↑](#footnote-ref-2)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (СОVID- 19)» (с изменениями и дополнениями) [↑](#footnote-ref-3)