

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.05.2021 № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
«Юная гвардия»
от 31.05.2021 № 76

Председатель _____ А.О. Кострикина

Директор _____ А. Р. Гисмеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: **8-17 лет**

Срок реализации программы: **5 лет**

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Широкун Петр Петрович,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

При разработке содержания дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности педагогов, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью настольного тенниса в нашей стране.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся.

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

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки

(теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап - спортивно-оздоровительный этап (СО) предполагает обучение сроком в 2 года.

Этот этап работы охватывает всех желающих. Основная задача укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Занятия предполагается проводить три раза в неделю по 2 учебных часа.

2 этап - начальная подготовка (НП) - предполагает обучение сроком в три года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов, участие в соревновательной деятельности, организация проведения и судейства соревнований по настольному теннису.

Занятия предполагается проводить три раза в неделю по 2 учебных часа.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 5 лет.

1, 2,3,4,5 годы обучения - по 216 часов.

Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации занятий – групповая.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 8– 17 лет.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 14 человек, 3 год обучения – 12 человек, 4 и 5 годы обучения – 10 чел.

При записи в объединение учащие должны предоставить медицинские справки о состоянии здоровья (отсутствие противопоказаний).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного

овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М. Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б. Саблин - канд. пед. наук).

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статьи 2, 12, 28,75;
2. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. Постановление Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);

Цель программы - удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся через обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи

Обучающие /предметные/

- обучение техническим приёмам и правилам игры,
- обучение тактическим действиям,
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- овладение навыками регулирования психического состояния,
- подготовка, инструкторов и судей по волейболу, подготовка и выполнение нормативных требований,
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Развивающие /метапредметные/:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- -совершенствование навыков и умений игры:
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных

возможностей организма;

Воспитательные /личностные/:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Оздоровительные:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Ожидаемые результаты обучения

Спортивно-оздоровительный этап

По окончании первого года обучения будут иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

Знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
 - применения закаливающих процедур;
 - техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
 - проведения подвижных и спортивных игр;
 - игры.

Уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения;
 - на формирование осанки (в соответствии с программой);
 - выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом);
- в подвижных и спортивных играх:
 - уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
 - технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в настольном теннисе;

- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

По окончании второго года обучения будут иметь представления о(об) :

- «самоконтроле», «пульсе», «частоте и ритме дыхания».

Знать:

- историю развития настольного тенниса и воздействия этого вида спорта на организм человека;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
 - соревнований по настольному теннису;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы.

Уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:
 - упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
 - приемы выполнения основных технических элементов настольного тенниса (в соответствии с программой);
 - контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений;
- соблюдать правила соревнований по настольному теннису.

Этап начальной подготовки

По окончании третьего года обучения:

Знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой),
- правила:
 - применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем;
 - оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны);
 - выполнение самомассажа;
 - ведения дневника спортсмена;
- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

Уметь:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);
- выполнять:
 - акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию

- движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
- прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
- применять в игре приемы изученных технических действий настольного тенниса (в соответствии с программой);
- соблюдать правила игры.

По окончании четвертого года обучения:

Знать:

- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния;
- классификацию и терминологию технических приемов(в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила:
 - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
 - оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;
- причины возникновения наиболее доминирующих травм верхних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

Уметь:

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании пятого года обучения ожидается:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях муниципального и областного уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня II юношеского спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Знать:

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния во время проведения соревнований;
- средства специальной физической подготовки;
- приемы психологической подготовки теннисиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности судьи, терминологию и жесты;
- правила игры в парах.

Уметь:

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- выполнять:
 - упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
 - выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
 - выполнять обязанности судьи на соревнованиях, ведение протоколов;
 - различные технические приемы в игровых ситуациях.

Формы диагностики

реализации образовательной программы являются:

1 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения начальной подготовки:

- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального уровня.

4 год обучения начальной подготовки:

- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней.

5 год обучения начальной подготовки:

- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней;
- сдача контрольных нормативов.

Формы демонстрации результатов обучения

Открытые занятия, соревнования.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа (1 год обучения) 8-11 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	6	-	6	зачет
3.	Общая физическая подготовка.	5	66	71	опрос
4.	Специальная физическая подготовка.	6	30	36	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	6	36	42	
6	Тактическая подготовка.	4	12	16	
7	Игровая подготовка.	4	16	20	
8	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	
9	Соревнования.	2	10	12	соревнования
10	Контрольно-переводные нормативы	-	8	8	контрольные нормативы
11	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	3	-	3	контрольные нормативы
	Всего часов:	38	178	216	

**Учебный план
спортивно-оздоровительного этапа (2 год обучения) 8-11 лет**

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	6	-	6	зачет
3.	Общая физическая подготовка.	5	66	71	опрос
4.	Специальная физическая подготовка.	6	30	36	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	6	36	42	
6	Тактическая подготовка.	4	12	16	
7	Игровая подготовка.	4	16	20	
8	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	
9	Соревнования.	2	10	12	соревнования
10	Контрольно-переводные нормативы	-	8	8	контрольные нормативы
11	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	3	-	3	контрольные нормативы
	Всего часов:	38	178	216	

**Учебный план
этапа начальной подготовки (3 год обучения) 11-17 лет**

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	9	-	9	зачет
3.	Общая физическая подготовка.	4	53	57	опрос
4.	Специальная физическая подготовка.	2	20	22	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	4	73	77	
6	Тактическая подготовка.	3	18	21	
7	Игровая подготовка.	2	5	7	
8	Инструкторская и судейская практика.	2	5	7	
9	Соревнования.	-	10	10	соревнования
10	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2	контрольные нормативы
11	Восстановительные мероприятия.	-	1	1	контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	-	1	1	контрольные нормативы
	Всего часов:	28	188	216	

**Учебный план
этапа начальной подготовки (4 год обучения) 11-17 лет**

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	9	-	9	зачет
3.	Общая физическая подготовка.	4	53	57	опрос
4.	Специальная физическая подготовка.	2	20	22	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	4	73	77	
6	Тактическая подготовка.	3	18	21	
7	Игровая подготовка.	2	5	7	
8	Инструкторская и судейская практика.	2	5	7	
9	Соревнования.	-	10	10	соревнования
10	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2	контрольные нормативы
11	Восстановительные мероприятия.	-	1	1	контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	-	1	1	контрольные нормативы
	Всего часов:	28	188	216	

**Учебный план
этапа начальной подготовки (5 год обучения) 11-17 лет**

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	Теоретическая подготовка.	9	-	9	зачет
3.	Общая физическая подготовка.	4	53	57	опрос
4.	Специальная физическая подготовка.	2	20	22	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка.	4	73	77	
6	Тактическая подготовка.	3	18	21	
7	Игровая подготовка.	2	5	7	
8	Инструкторская и судейская практика.	2	5	7	
9	Соревнования.	-	10	10	соревнования
10	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2	контрольные нормативы
11	Восстановительные мероприятия.	-	1	1	контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	-	1	1	контрольные нормативы
	Всего часов:	28	188	216	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

2. Теоретическая подготовка

Теория – 6 час. СО, 9 час. НП

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. 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. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути

распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика 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 тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных 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.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

3. Общая физическая подготовка.

Теория – 5 час. СО и 4 час.НП

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы

воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Практика – 66 час. СО, 53 час. - НП

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах. Общеподготовительные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 6 час. СО и 2 час. НП

Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика – 30 час. СО, 20 час. НП

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

5. Техническая подготовка.

Теория – 6 час. СО и 4 час. НП.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразии и вариативности технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Практика – 36 час. СО и 73 час. НП.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой 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, уприставленной 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 у тренировочной стенки, уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой **ног**. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и 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 (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- 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.

6. **Тактическая подготовка.**

Теория – 4 час. СО и 3 час. НП.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Практика – 12 час. СО и 18 час. НП.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее

количество попаданий в серии:

- 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;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

7. Игровая подготовка.

Теория - 4 час. СО и 2 час. НП

Установка на игру и разбор результатов игр.

Практика – 16 час. СО, 5 час. НП.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания педагога.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теория – 2 час. НП

Практика – 5 час. НП

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в группах начальной подготовки и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять её в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства центра по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнованиях в ЦПВв роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

9. Соревнования.

Теория – 2 час. СО

Практика – 10 час. СО и 10 час. НП

Спортивные соревнования

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. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

10. Контрольно-переводные нормативы.

Практика – 8 час. СО и 2 час. НП

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Восстановительные мероприятия.

Практика – 1 час. НП

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение

гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

12. Заключительное занятие.

Теория – 3 час. СО и 1 час.НП

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Методическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях

Практические методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские

	показ видео-материала, посещение соревнований	разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Система оценки контроля обучения

С целью контроля знаний учащихся проводится диагностика освоения учащимися программы. Фиксация результатов производится по 100% шкале. Полученные результаты делятся на три уровня: высокий (100-80%), средний (79-50%), низкий (ниже 50%).

1. Предварительная диагностика.

Предварительная диагностика проводится на начало учебного года (сентябрь-октябрь).

2. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (декабрь-январь).

3. Итоговая диагностика.

Выполняется в конце учебного года (апрель-май) с целью оценки полученных результатов и анализа качества образовательного процесса по следующим критериям.

Данные заносятся в итоговую таблицу.

Предварительная диагностика

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Система оценки контроля обучения

С целью контроля знаний учащихся проводится диагностика освоения учащимися программы. Фиксация результатов производится по 100% шкале. Полученные результаты делятся на три

уровня: высокий (100-80%), средний (79-50%), низкий (ниже 50%).

4. Предварительная диагностика.

Предварительная диагностика проводится на начало учебного года (сентябрь-октябрь).

5. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (декабрь-январь).

6. Итоговая диагностика.

Выполняется в конце учебного года (апрель-май) с целью оценки полученных результатов и анализа качества образовательного процесса по следующим критериям.

Данные заносятся в итоговую таблицу.

Оценка выполнения основных двигательных действий в настольном теннисе

1. **Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей педагогом или партнером при соблюдении этих же условий.

Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трёх ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. **Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

3. **Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользким или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

4. **Отжимания в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

5. **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

6. **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество

тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

7.Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

8.Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

9.Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Контроль умений и навыков

Форма занятия	Приёмы и методы учебного процесса	Форма подведения итогов
Соревнования (школьные, районные, областные). Товарищеские встречи. Тестирование Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы мониторинга образовательных результатов

1 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

1 год обучения начальной подготовки:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
 - тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований муниципального уровня.

2 год обучения начальной подготовки:

- мониторинг на начало и на окончание второго и третьего годов обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней.

3 год обучения начальной подготовки:

- мониторинг на начало и на окончание второго и третьего годов обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- сдача контрольных нормативов.

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
12. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
13. Голомазов СВ., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 5. - С. 23-26.
14. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук/ Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
15. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - Минск, 1995. - 18 с.
16. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волж-ское кн. из-во, 1990.
17. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Галка», 1991.
18. Матыцин О.Б. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995
20. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. СюйЯньшэна. - М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
25. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.
27. Усмаигалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
26. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.

27. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника// Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

Список литературы для учащихся

1. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
4. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995