

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено  
Протокол педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Батоев Ч.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

М.П.

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа по  
настольному теннису  
срок реализации: 8 лет**

**Разработчики: Аюров Булат Дашидондокович**

**п. Агинское  
2020 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план.....	12
2.1	План учебного процесса. Базовый уровень сложности .....	14
2.2	Календарный учебный график .....	18
3.	Методическая часть .....	22
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям .....	27
3.2	Рабочие программы по предметным областям .....	29
4	Объемы учебных нагрузок .....	39
5	Методические материалы .....	40
5.1.	Методы выявления и отбора одаренных детей .....	46
5.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы .....	50
6.	План воспитательной и профориентационной работы .....	53
7.	Система контроля .....	58
8.	Перечень информационного обеспечения.....	59

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Настольный теннис» разработана и утверждена МУ ДО «ДЮСШ» городского округа «Поселок Агинское» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта настольный теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

- Уставом МУ ДО «ДЮСШ» городского округа «Поселок Агинское»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты МУ ДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса теннисистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с 6 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.

Настольный теннис – эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех.

Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. У спортсменов повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способному оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрений. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

Основополагающие принципы программы:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по настольному теннису.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 6 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

**Срок освоения** Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальное количество обучающихся в группах:

Базовый уровень 1-3 года обучения - 15 человек. 4-6 года обучения - 12 человек.

Углубленный уровень 1-2 года обучения – 10 человек. 3-4 года обучения – 5 человек.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

**Таблица №1**

Уровень сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав групп
Базовый уровень сложности (Б)	1 год обучения	4	3-4	6-7	15	20
	2 год обучения	6	3-4	7-8	15	20
	3 год обучения	8	3-4	8-9	15	18
	4 год обучения	8	3-4	9-10	12	16
	5 год обучения	10	4-5	10-11	12	16
	6 год обучения	10	4-5	11-12	12	16
Углубленный уровень сложности (У)	1 год обучения	12	4-5	12-13	10	14
	2 год обучения	12	4-5	13-14	10	14

\* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение, с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимися успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании дополнительного предпрофессионального образования, образец которого самостоятельно разрабатывается Учреждением.

## **Планируемые результаты.**

Результатом освоения предпрофессиональной программы по настольному теннису является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития настольного тенниса; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта настольный теннис;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – настольный теннис, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – настольный теннис. знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;



- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – настольный теннис;

- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - настольный теннис.

**В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – настольный теннис;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта - настольный теннис;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом – настольный теннис;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по настольному теннису;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – настольный теннис.

**Для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – настольный теннис;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта – настольный теннис;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в настольном теннисе;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – настольный теннис;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – настольный теннис;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по настольному теннису; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по настольному теннису.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:**

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта – настольный теннис;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,
- приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта – настольный теннис.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

**План учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2.**

**Таблица 2**

п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретическая	Практическая	Промежуточная	Итоговая	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	2116	93	201	1902	13		168	210
1	<b>Обязательные предметные области</b>	1186	35	196	996	12		108	56
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	190	20	190				12	26
1.2.	Общая физическая подготовка	502			502	6		50	72
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта	494	15	6	494	6		46	58
1.5.	Основы профессионального	-	-	-	-	-	-	-	-

	самоопределен ия								
2	<b>Вариативные предметные области</b>	570	22	5	573	1	-	62	72
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	203	2	5	203			20	19
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Развитие творческого мышления	115	10		115			14	11
2.4.	Специальные навыки	190	5		190			22	32
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	64	5		64			6	10
2.6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	252	10		252			8	36
3	<b>Теоретические занятия</b>	201	33	201				18	27
4	<b>Практические занятия</b>	1577	36		1577			154	205
4.1.	Тренировочные мероприятия	996	16		996			96	130
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	252	10		252			8	36
4.3.	Иные виды практических занятий	573	10		573			50	75
5	<b>Самостоятельная работа</b>	93	93					50	10
6	<b>Аттестация</b>	13				13		1	2
6.1.	Промежуточная аттестация	13				13		1	2
6.2.	Итоговая аттестация								

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

### **Формы аттестации.**

**Текущий контроль** успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

## **2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года – 1 сентября. Срок обучения 42 недели.

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации настольного тенниса России. В настоящее время большинство специалистов рассматривают соревнования не только как предмет целевой деятельности спортсмена, но и как мощный фактор подготовки, в значительной степени обеспечивающий эффективность процесса совершенствования спортивного мастерства.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
количество соревнований**

Виды соревнований	Этапы подготовки	
	Базовый	
	1 год	2-3 год
Контрольные	2	2
Отборочные	-	-
Основные 2 4	2	4
Встречи	20	30

Этапы многолетней тренировки и основные соревнования: в соответствии с утвержденным календарным планом.

#### **2.4 Расписание занятий**

Начало тренировочных занятий – согласно расписания, утвержденного директором Учреждения. Каникулы: - летние по окончании курса обучения – для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни: - 1 января – Новый год; - 7 января – Рождество Христово;

Расписание занятий утверждается директором МУ ДО ДЮСШ №Го «Поселок Агинское» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МУ ДО ДЮСШ ГО «Поселок Агинское» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Календарный учебный график  
Базовый уровень 1го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												всего:
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	12
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2			22
4	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5			46
5	Инструкторская подготовка													
	Судейская подготовка													
6	Аттестация	1						1			1			3
7	Различные виды спорта	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2			15
8	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
9	Участия в соревнованиях	<b>Согласно календарного плана спортивных мероприятий ФНТ МО и ФНТР</b>												
10	Медицинский контроль	<b>ДОПУСК ДО ЗАНЯТИЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ НАЛИЧИИ СПРАВОК ОТ ВРАЧА-ПЕДИАТРА</b>												
	<b>ИТОГО</b>													<b>68</b>

**Календарный учебный график  
Базовый уровень 2го года обучения**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	72	12	8	9	7	6	11	6	7	5	8	5	5
3	СФП	32	8	5	7	5	5	4	5	3	2	3	2	6
4	Техник—тактическая подготовка	58	10	9	9	6	7	6	6	8	5	2	5	8
5	Инструкторско-судейская подготовка													
6	Различные виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	Спортивное и специальное оборудование	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
8	Медицинский контроль	<b>ДОПУСК ДО ЗАНЯТИЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ НАЛИЧИИ СПРАВОК ОТ ВРАЧА-ПЕДИАТРА</b>												
<b>ИТОГО</b>														



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка теннисистов – это многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования 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.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

#### 3.1.1 Организационно-методические рекомендации к построению этапов подготовки.

Тренировочный процесс каждого года обучения условно делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

- октябрь - февраль – подготовительный
- март – июль – соревновательный
- август - сентябрь – переходный

Подготовительный период условно делится на 2 этапа:

- этап предварительной подготовки (общеподготовительный этап)
- этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи общеподготовительного этапа:

• повышение уровня всесторонней физической подготовленности

- развитие и совершенствование физических качеств;
- совершенствование техники.

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие

специальных физических качеств, необходимых теннисисту.

Тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности.

Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов. Зависимость выражается в том, что теннисисты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде.

Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне. Если спортсмен в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца.

С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

### **3.1.2. Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов.**

Настольный теннис является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру. В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма. Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретает особая функциональная приспособленность

сердечно – сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система. Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной промежуточной задачи, но и плана в целом.

Характерные черты подготовки юных спортсменов.

Основной задачей первого этапа обучения для тренера является отбор обучающихся в ДЮСШ, просмотр как можно большего числа детей и выбор наиболее способных из них.

Дети, успешно сдавшие вступительные испытания, зачисляются в группы базового уровня ДЮСШ. Для отбора в группы предлагаются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям настольным теннисом.

Возраст 6-7 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными теннисистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Теннисисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу, быстроту, ловкость, подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

В подготовительном периоде всё внимание спортсмена – новичка

должно быть направлено на общефизическую подготовку, занимающую не менее 60 % объёма тренировочной работы в году. Занятия другими видами спорта в этапе общей подготовки должны составлять 70 – 80 % всего объёма работы, а летом – 20 -25 %.

Структура годичного цикла предполагает продолжительный подготовительный период и непродолжительный соревновательный, т. к. в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Продолжительность тренировочного занятия 45 мин.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость.

Наряду с физической подготовкой теннисисты изучают основы техники, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладеть техникой и улучшать её. Введение в занятие новых разнообразных упражнений будет служить в некоторой мере активным отдыхом.

## **МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ**

### **Методика работы по предметным областям.**

Все средства тренировки теннисистов разделяются на следующие виды упражнений:

1.    Общеподготовительные упражнения
2.    Упражнения из других видов спорта
3.    Специальные упражнения

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, плавания, тяжёлой атлетики, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной

тренированности, которые входят в вариативную часть программы и может преподаваться так и другим тренером- преподавателем или другим педагогом дополнительного образования.

К группе специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий. Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий, вторая – в преодолении нижней зоны, третья – в преодолении задней зоны, четвёртая – в преодолении верхней зоны. Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена.

На углубленном этапе подготовки основной задачей является развитие у теннисистов способности тренироваться непрерывно в течение 3-4 часов, тренировки непосредственно на столе должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники.

В базовых группах, как и на углубленном этапе подготовки, применяется та же схема построения тренировочной работы в неделю: 1 тренировка – скоростно-силовой направленности, 2 – на развитие силовой выносливости, 3 – на развитие выносливости, но четвёртая тренировка недели должна иметь восстановительный характер и проводится средствами общей физической подготовки: спортигры, подвижные игры, плавание.

Одним из действенных средств тренировки является проведение в подготовительном периоде соревнований по настольному теннису в зимних и весенних условиях.

Нагрузка на этапах подготовки 3,4,5,6 годов обучения будет возрастать за счёт увеличения продолжительности по времени и количества занятий в неделю.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно – переводных нормативов. Учитывая, что в этом периоде спортсмены часто выступают на соревнованиях, их тренировки должны проводиться с учётом характера предстоящих соревнований. Примерная физиологическая кривая в недельном цикле выглядит так:

- 1 день соревнований или тренировка с большой нагрузкой
- 2 день – тренировка проводится с нагрузкой до 50 % от предыдущей
- 3 день – день отдыха
- 4 день– тренировка на 75 % данного периода подготовки
- 5 день– тренировка на 100 %, т. е максимальная нагрузка
- 6 день – тренировка проводится на 50 % от максимальной нагрузки
- 7 день – тренировка восстановительно-технического характера.

Приобрести высокую работоспособность нелегко, ещё труднее сохранить её на длительный период времени. Очень важно определить соотношение объёма и интенсивности тренировочных занятий и

соревновательных нагрузок, ибо чрезмерная тренировочная нагрузка влечёт за собой перетренированность, а слишком малые нагрузки значительно понижают работоспособность спортсмена. Как правило, для спортсмена, достигшего высокой степени работоспособности (спортивной формы), тренировочная нагрузка снижается за счёт его участия в соревнованиях.

Переходный период.

Каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого уровня физической подготовленности. В связи с чем, переходный период должен быть начальным этапом подготовительного периода. Задачей этого этапа является постепенное снижение интенсивности применяемых нагрузок. Снижение интенсивности занятий производится впервые 10-15 дней после окончания соревнований, количество занятий остаётся прежним – 5-6 раз в неделю. В последующие дни следует перейти на занятия другими видами спорта, которые будут содействовать приобретённой ранее работоспособности. Но полностью прекращать тренировки по настольному теннису нельзя, ведь для угасания двигательных навыков достаточно всего 15-20 дней. Главное отличие занятий от тренировок в соревновательном периоде, что они проводятся с интенсивностью равной 50-60% от нагрузок в летнее время, при прежнем объёме упражнений. В результате чего спортсмен сохранит физическую подготовленность и начнёт новый сезон на том уровне подготовки, который был достигнут им к концу летнего спортивного сезона.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах тренировки должна определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств о соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

**Содержание работы по предметным областям и уровням сложности Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- истории развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях настольным теннисом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- история развития избранного вида спорта;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта: основные положения спортивного кодекса;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по настольному теннису, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

#### Общая физическая подготовка

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта (настольный теннис);
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

#### Вид спорта

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности спортсмена в настольном теннисе придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Тех подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач теннисиста, помогает оценить эффективность владения ракеткой и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в настольном теннисе имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому нами рекомендуется придать технической подготовке существенное значение и в системе тренировки теннисиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

#### *Основы технических элементов и способы их выполнения.*

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

#### *Базовая техника*

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.



2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличить вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа – слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### *Техника комбинаций*

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

#### *Упражнения на технику для групп базовой подготовки:*

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки основной стойки простых условиях упражнениях.

#### **2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:**

- броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки в 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,

- 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 у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

- Развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта (настольный теннис);

- Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (настольный теннис);

- Освоение комплексных специальных физических упражнений соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта (настольный теннис);

- Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта (настольный теннис);

- Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта (настольный теннис);

- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметной областью для углубленного уровня выступают:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (настольный теннис);

- освоение комплексов специальных тактических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (настольный теннис);

- формирование мотивации к занятиям настольным теннисом;
- знание официальных правил соревнований по настольному теннису, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.** Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по настольному теннису. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки теннисистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по настольному теннису в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

### **3.1.7. Развитие творческого мышления для базового и**

### **углубленного уровней.**

Избранный вид спорта развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### **3.1.8. Специальные навыки для базового и углубленного уровней.**

Специфика настольного тенниса, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта (настольный теннис);
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### **Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### **Рабочие программы по предметным областям**

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

##### **3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)**

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

##### **3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)**

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

**-Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>Обязательные предметные области</b>			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>2</b>			
<b>Вариативные предметные области</b>			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»
- Предметная область «Вид спорта»;
- Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

**Объемы учебных нагрузок**

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 4).

**Таблица 4**

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной**

**программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

**Учебная нагрузка**

**Таблица №5**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	184-276	368	460	552
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210

**Методические материалы и методическое обеспечение**

Большое значение для реализации целей подготовки теннисистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической психической, теоретической), структуры

тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. 29 Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4. 34 Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (Основные понятия: «техника настольного тенниса», «техническая подготовка теннисиста». Требования к уровню технической подготовленности теннисиста (двигательное умение и навык). Биомеханический анализ сил, действующих на теннисиста. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники настольного тенниса (классификация элементов). Техника регулирования скорости

передвижения.

### **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 и слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

**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 половине 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.

Подготовку спортсмена в настольном теннисе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку теннисиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные



задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований (гонок), включенных в единую систему подготовки теннисиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки теннисиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке теннисиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.