

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
« 31 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
Д.Н. Исполинов  
« 31 » 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по бодибилдингу**

Возраст обучающихся – 7 -18 лет

Срок реализации – 3 года

Тренер – преподаватель:  
Косков С.С.

г. Нарьян-Мар  
2021 г.

## Содержание

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	5
III. Содержание тем учебного курса.	
III.1. Теоретическая.....	11
III.2. Общефизическая.....	13
III.3. Специально-физическая .....	13
III.4. Техническая.....	15
III.5. Тактическая.....	16
III.6. Игровая.....	16
IV. Требования к уровню подготовки .....	17
Контрольно-переводные испытания.....	17
V. Методические рекомендации.....	20
VI. Медицинский контроль.....	22
VII . ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ	23
VIII. Литература.....	24

## I. Пояснительная записка

В дополнительной образовательной программе представлены основные разделы подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА на 3 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА на 3 года обучения.

Дополнительная образовательная программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Цель программы:

создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 222 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Год обучения	Возраст	Кол-во часов		Кол-во тренир.занятий		Кол-во учащихся
		неделю	год	неделю	год	
3	7-10	6	222	3	111	12-15
3	11-14	6	222	3	111	12-15
3	15-18	6	222	3	111	12-15

## II. Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки, количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 222 для возрастной группы 7-10 лет.**  
(табл.1)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	2	-	2	-	-	10
2	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	9	9	1	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	4	3	3	3	2	-	26
4	Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	48
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	24
6	Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22
7	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	8
11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	6	222



## II. Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки, количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 222 для возрастной группы 11-14 лет (табл.1)**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	2	-	2	-	-	<b>10</b>
2	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	5	7	7	7	7	-	<b>60</b>
3	Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	5	-	<b>40</b>
4	Игровая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	5	5	-	<b>48</b>
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	2	-	<b>24</b>
6	Техническая подготовка	2	3	2	2	3	2	3	2	2	-	<b>22</b>
7	Контрольные и календарные игры	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	<b>6</b>
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
10	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	<b>4</b>
11	Всего часов за месяц	24	26	24	26	24	24	26	24	24	-	<b>222</b>

**План график проведения тренировочного процесса для возрастной группы**





## II. Учебный план

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки, количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 222 для возрастной группы 15-18 лет**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	2	-	2	-	-	10
2	Общая физическая подготовка	4	6	6	6	5	6	6	5	6	-	50
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	5	6	6	5	6	-	50
4	Игровая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	5	-	52
5	Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	24
6	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	2	3	2	2	-	22
7	Контрольные и календарные игры	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
10	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов за месяц	24	26	24	26	24	24	26	24	24	-	222

**План график проведения тренировочного процесса для 15-18 лет**



### III. Содержание тем учебного курса.

#### Раздел III. 1. Теоретическая подготовка

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

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

##### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

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

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

##### **Тема 4. Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

## Тема 5. Воспитательная работа

Согласно «Закона об образовании РФ», одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является всестороннее развитие личности каждого ребенка. В условиях учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности на протяжении многолетней работы с детьми тренер - преподаватель формирует у каждого воспитанника не только спортивные навыки, но и влияет на воспитание у каждого занимающегося способности выстраивать свою повседневную жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всей долгосрочной работы, в условиях которой воспитанник проходит путь от пришедшего на занятия из любопытства ученика младшей школы до спортсмена высокой квалификации тренер - преподаватель формирует личность ребенка и, при обязательном сотрудничестве с родителями, с педагогами общеобразовательного учреждения, с представителями общественных организаций.

Воспитательная работа на отделении настольного тенниса ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер», прежде всего, на формирование у воспитанников следующих качеств:

- гармоничное развитие личности каждого ребенка;
- патриотизм;
- гармоничное развитие личности каждого воспитанника;
- **морально - нравственные качества** (духовное воспитание, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- **волевые качества** (смелость, упорство, терпение, настойчивость в достижении поставленной цели);
- сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни; формирование и укрепление спортивных традиций;

Создание для воспитанников условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям. Направление воспитательной работы на отделении настольного тенниса можно определить, как постепенное, разделенное на этапы, создание условий для развития свободной, талантливой, здоровой, физически - развитой личности ребенка, обогащенной систематическими занятиями спортом, готовой к созидательной трудовой деятельности и соблюдению морально - этических норм.

К ключевым задачам каждого тренера-преподавателя можно отнести: формирование осознанной необходимости в систематических занятиях спортом у каждого воспитанника, формирование осознанного восприятия воспитанниками ценности своего здоровья, обучение обладанию эмоционально волевой регуляцией необходимой для успешного достижения поставленных целей, развитие основных физических способностей, укрепление здоровья воспитанников, профилактика асоциального поведения и правовой безграмотности воспитанников;

Основными средствами для достижения поставленных целей являются: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация учебно-

тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов, экологическое воспитание занимающихся, привлечение родителей воспитанников к организации и проведению мероприятий (в качестве судей, зрителей, участников и т.п.), учебно-познавательное и эстетическое воспитание.

Основой воспитательной работы на отделении настольного тенниса ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» является участие воспитанников во всех, по возможности, общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно календарным планам работы отделения. Участие воспитанников в общешкольных мероприятиях и соревнованиях позволяет тренеру-преподавателю заполнить свободное время занимающихся полезными, познавательными, развлекательными мероприятиями, тем самым, сведя к минимуму влияние улицы, средств массовой информации и интернета, что особенно важно для воспитанников среднего и старшего возраста.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших воспитанников на отделение (праздник «Посвящение в спортсмены»), проводы выпускников (Открытый турнир, посвященный окончанию учебного года, подведение итогов, награждение лучших спортсменов по итогам года, вручение квалификационных книжек спортсменам, выполнившим разряды в прошедшем году); просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим обсуждением; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся с анализом показанных результатов; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, проведение первенств ДЮЦ «Лидер» с последующим проведением тематических праздников, посвященных Новому году, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Дню защиты детей, Дню космонавтики, турниры, посвященные памяти основателей настольного тенниса в Ненецком автономном округе и т.п.; тематические диспуты и беседы (на темы безопасности; влияния вредных привычек на организм человека; борьбы с допингом; медицинского контроля и самоконтроля и т.п.); трудовые сборы, субботники; оформление стендов и газет (по итогам соревнований, поздравительные сообщения, фотоотчеты о соревнованиях, лагерях и т.п.); организация лагерей в каникулярное время (городские).

## **Раздел III. 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
  - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- уметь:*
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
  - Выполнять комплекс разминки самостоятельно

## **Раздел III. 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
  - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- уметь:*
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
  - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## Раздел III.4. Техническая подготовка

### ***Основные технические приемы:***

#### 1. Исходные положения (стойки)

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

#### 2. Способы передвижений

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

#### 3. Способы держания ракетки

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

#### 4. Подачи

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

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

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

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### *Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов



## Раздел III. 5. Тактическая подготовка

### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦГ; с незначительным переносом ОЦГ; с полным переносом ОЦГ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

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

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## Раздел III.6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей (футбол, снайпер, и т.д.)

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### IV. Требования к уровню подготовки воспитанников

##### Контрольно-переводные испытания (КПИ)

###### Организационно-методические указания (ОМУ):

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

###### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СС-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

###### задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

###### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 15 по 30 сентября и с 1 мая по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

###### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

##### ***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

###### ***Описание тестов.***

###### Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

###### Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

###### Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

## Нормативы по технической подготовленности

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

## Нормативные требования по СФП

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

## V. Методические рекомендации

Методические рекомендации для работы с детьми в соответствии с классификацией по психологическим особенностям личности.

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

Активный тип:

§ подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;

§ дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);

§ формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;

§ формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

Замкнутый тип:

§ проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);

§ соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;

§ использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т. д.;

§ подчеркивать индивидуальное отношение к учащемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);

§ применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

Взрывной тип:

§ взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;

§ рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;

§ необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но посильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;

§ для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

Зависимый тип:

§ предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;

§ формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т. д.;

§ разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений.

## **VI. Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

В группы принимаются дети 7-18 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в ДЮЦ, для обучения по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава ДЮЦ «Лидер» и санитарно-эпидемиологических правил, и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 12-15 человек.

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение. Срок реализации программы – 3 года. Место занятий - спортивные залы: ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на занятиях и на самостоятельную работу дома. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем, так и проработку тем, осваиваемых во время работы в зале. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по волейболу.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп с использованием электронного обучения Дистанционных образовательных технологий

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальная нагрузка (учебные часы в неделю)	Годовая нагрузка(часов)12 недель
Спортивно-оздоровительный	3	7 лет	12-15	6	72



### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость	Требования по спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительная группа	1-3 год	7-10 лет	6	12-15	Интерес и желание играть в настольный теннис, экспертная оценка потенциала ребенка
Спортивно-оздоровительная группа	1-3 год	11-14 лет	6	12-15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Спортивно-оздоровительная группа	1-3 год	15-18	6	12-15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП Выполнение нормативов специальной подготовленности

### Примерный учебный план на 12 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Этап 1	Этап 2	Этап 3
		6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	46	46	46
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18
3.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	8	8	8
5.	Психологическая подготовка	-	-	-
6.	Соревнования	-	-	-
7.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-
8.	Медицинское обследование	-	-	-
Общее количество часов		72	72	72

## VII. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.