

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

«30» 08 2023 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«30» 08 2023 г.

/Коржавин О.Н./



Дополнительная общеразвивающая программа по игровым видам спорта
(настольный теннис)

срок реализации до 7 лет

Разработчики:

- тренер-преподаватель Сахаровская Юлия Павловна
- тренер-преподаватель Герасенко Сергей Михайлович
- тренер-преподаватель Оберемок Денис Николаевич

Куйтун

2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Содержание и организация образовательного процесса.....	3
1.2. Положения и требования к реализации программы.....	3
1.3. Характеристика избранного вида спорта.....	4
1.4. Специфика обучения.....	5
1.5. Основные задачи и содержание Программы.....	5
1.6. Условия реализации Программы.....	5
1.7. Результатом освоения Программы.....	7
1.8. Оценка качества образования по Программе.....	8
2. Учебный план.....	9
2.1. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам.....	10
2.2. 2.2. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график.....	12
3. Методическая часть.....	17
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	17
3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.....	18
3.3. Основные формы организации образовательного процесса.....	26
3.4. Требования техники безопасности.....	27
3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.....	30
4. Система контроля и зачетные требования.....	31
4.1. Промежуточная аттестация.....	32
4.2. Итоговая аттестация.....	32
4.3. Контрольные упражнения и нормативы	33
4.4. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы	35
4.5. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации	36
5. Перечень информационного обеспечения.....	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

1.1. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровым видам спорта (настольный теннис)

(далее - **Программа**) определяет содержание и организацию образовательного процесса. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по игровым видам спорта (настольный теннис)

при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. В муниципальном казенном образовательном учреждении дополнительного образования детей “Детская юношеская спортивная школа №1“ данная программа реализуется с 11 сентября 2017 года.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровым видам спорта (настольный теннис), разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года N 728 об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;

- Приказа Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 г. N 841 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"

- Приказа Минспорта России от 19 января 2018 года N 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис";

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28.

1.3 Дополнительная предпрофессиональная программа по игровым видам спорта направлена на реализацию программ по видам спорта: (настольный теннис)

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по игровым видам спорта (настольный теннис)

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе игровым видам спорта (настольный теннис)

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по игровым видам спорта (настольный теннис)

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Основные задачи и содержание Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.5.1. Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по игровым видам спорта

(настольный теннис)

в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в настольном теннисе
 - преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
 - повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
 - использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность. (ФГТ)

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе, осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 7 лет, составляет 7 лет.

1.6.2. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет.
- тренировочный этап (базовая подготовка) – до 2 лет.

- тренировочный этап (спортивная специализация) – до 3 лет.

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

1.6.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет желающие заниматься настольным теннисом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по игровым видам спорта (настольный теннис)», утвержденном приказом Учреждения.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Этап	Период	Минимальный возраст обучающихся	Минимальный количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные

образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

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

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.7. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

Результатом освоения Программ по игровым видам спорта (настольный теннис) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

7.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые

правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

7.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

7.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

7.4. в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

8. В процессе реализации Программ по игровым видам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации. ([Докипедия: Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "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"](#))

1.7.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.7.2. В области общей и специальной физической подготовки, освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию

личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.7.3. В области избранного вида спорта

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.7.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

1.7.5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.8. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы, завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме и прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана.

Для обучающихся осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по игровым видам спорта настольный теннис», утвержденном приказом Учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Дополнительная предпрофессиональная программа по игровым видам спорта настольный теннис, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 7 лет, который является её неотъемлемой частью и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

Учебный план разрабатывается на основании 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, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Примерные объемы образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в таблице.

Соотношение объемов по предметным областям учебного плана

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	От 10-15 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	От 20-30 %

3	Избранный вид спорта*	не менее 45%
4	Развитие творческого мышления	От 10-15%
5	Самостоятельная работа	до10%

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблицах.

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Разделы подготовки	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
Участие в	4-6	4-6	9-11	9-11

соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)				
---	--	--	--	--

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

Приложение №3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Виды соревнований	Этап и годы спортивной тренировки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	2	4	3	3
Количество встреч	20	30	36	42

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.2. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее 42 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 рабочих недель и 6 недель работы, по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей игровых видов спорта (настольный теннис) и возрастных особенностей обучающихся.

								42	42	42	42	42	42	42	
								Количество часов в неделю							
								6	9	12	12	15	15	15	
О.00	Предметные области		2182		1746			124	188	249	249	312	312	312	
ПО.01.	Теория и методика физической культуры и спорта	от 10 % до 15%		X				31	45	60	60	76	76	76	
ПО.02.	Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%		X				62	94	125	125	156	156	156	
ПО.03.	Развитие творческого мышления	от 10% до 15%			X			31	47	62	62	78	78	78	
ПО.04.	Самостоятельная работа обучающихся	до 10%	436			X		31	47	62	62	78	78	78	
Количество зачетов, экзаменов по предметным областям:							11	1	-	2	2	2	2	2	1\1
ПО.05.	Избранный вид спорта- Настольный теннис	Не менее 45%	2186		2186			157	233	313	313	390	390	390	
ПО.05.0 0.	Разделы спортивной подготовки							Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (% \ минимальный часов)							
ПО.05.0 1	Общая физическая подготовка			X				26-34	26-34	17-23	17-23	17-23 %	17-23 %	17-23 %	

									%	%	%	%			
									41	61	53	53	66	66	66
ПО.05.0 2	Специальная физическая подготовка					X			17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %
									36	54	72	72	90	90	90
ПО.05.0 3	Техническая подготовка					X			31- 39 %	31- 39 %	26- 34 %	26- 34 %	26- 34 %	26- 34 %	26- 34 %
									57	83	101	101	125	125	125
ПО.05.0 4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					X			9-11 %	9- 11 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %	17- 23 %
									14	21	53	53	66	66	66
ПО.05.0 5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					X			4-6 %	4-6 %	9- 11 %	9- 11 %	9- 11 %	9- 11 %	9- 11 %
									9	14	34	34	43	43	43
Количество зачетов по ОФП и							14	-	2	2	2	2	2	2	2

СФП в соответствии ФССП:														
Всего аудиторная нагрузка				3932			281	421	562	562	702	702	702	
Всего максимальная нагрузка			4368				312	468	624	624	780	780	780	
Всего количество зачетов, экзаменов:						25	1							
А.06.00.	Аттестация													
ПА.06.01.	Промежуточная (ЗАЧЕТ)		25				2	4	4	4	4	4	4	3
ИА.06.02.	Итоговая аттестация (ЭКЗАМЕН)		1											1

Примечание к учебному плану

- 1) В общей трудоемкости образовательной программы (далее – ОП) предлагается максимальное количество часов (с учетом объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по игровым видам спорта (настольный теннис) .При формировании учебного плана образовательная часть в отношении количества часов, сроков реализации предметов и количества часов остается неизменной в соответствии с ФГТ, самостоятельная работа обучающихся реализуется по индивидуальным планам, которые разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно.. При формировании индивидуальных планов, а также при введении в данный раздел индивидуальных занятий необходимо учитывать исторические, национальные и региональные традиции подготовки кадров в области физической культуры и спорта.
- 2) В колонках 8 и 9 цифрой указываются формы контроля за весь период обучения, в которых проводится промежуточная аттестация обучающихся. Форму проведения промежуточной аттестации в виде зачетов в конце года (этапа подготовки), а также время их проведения в течение полугодия ОУ устанавливает самостоятельно в счет аудиторного времени, предусмотренного на предметную область. В случае окончания изучения предметной области формой промежуточной аттестации в виде контрольного урока обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ОУ. По усмотрению ОУ оценки по предметным областям могут выставляться и по окончании четверти или полугодия.
- 3) В случае если по предметной области промежуточная аттестация проходит в форме спортивных соревнований, их можно приравнять к зачетам или контрольным урокам.
- 4) В данном примерном учебном плане ОУ предложен перечень предметных областей в Избранном виде спорта – настольный теннис и возможность их реализации. ОУ может: воспользоваться предложенным вариантом, выбрать другие виды спортивной подготовки или самостоятельно определить их распределение по этапам подготовки. Вариативную часть можно использовать и на учебные предметы, предусматривающие получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. В любом из выбранных вариантов каждый учебный предмет вариативной части должен заканчиваться установленной ОУ той или иной формой контроля (контрольным уроком, зачетом или экзаменом). Знаком «х» обозначена возможность реализации предлагаемых учебных предметов в той или иной форме занятий.
- 5) Объем максимальной нагрузки обучающихся должен быть не менее 42 недель в год. Недельная (аудиторной) нагрузка составляет –

<i>ГНП 1 год - 6часов</i>	<i>ГНП 2год – 9часов</i>	<i>ТГ 1 год- 12часов</i>	<i>ТГ 2 год - 12</i>	<i>ТГ 3год=12ч асов</i>	<i>ТГ 4 год- 15часов</i>	<i>ТГ 5 год - 15часов</i>
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------

- 6) Индивидуальные занятия проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным соревнованиям, зачетам, экзаменам, выступлениям и другим мероприятиям по усмотрению учебного заведения. Занятия могут проводиться

рассредоточено или в счет времени отведенного на СРО. В случае если самостоятельная работа обучающихся не использована, можно реализовать как методическую работу тренеров-преподавателей. СРО можно использовать как перед промежуточной экзаменационной аттестацией, так и после ее окончания с целью обеспечения самостоятельной работой обучающихся на период летних каникул.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, Этапам(периодам) подготовки в рамках Программы:

Этап начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31	45
2.	Общая и специальная физическая подготовка	62	94
3.	Развитие творческого мышления	31	47
4.	Самостоятельная работа	31	47
5.	Общая физическая подготовка	41	61
6.	Специальная физическая подготовка	36	54
7.	Техническая подготовка	57	83
8.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	21
9.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	14
10.	Контрольно-переводные испытания	2	2

Тренировочный этап

№	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	60	60	76	76	76
2.	Общая и специальная физическая подготовка	125	125	156	156	156
3.	Развитие творческого мышления	62	62	78	78	78
4.	Самостоятельная работа	62	62	78	78	78
5.	Общая физическая подготовка	53	53	66	66	66
6.	Специальная физическая подготовка	72	72	90	90	90
7.	Техническая подготовка	101	101	125	125	125
8.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	53	66	66	66
9.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	34	34	43	43	43
10.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов.

Учебным планом предусматриваются виды и формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими - образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- сдача контрольных нормативов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы

3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (3 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (2 года)
История развития избранного вида спорта	<p>Характеристика настольного тенниса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие настольного тенниса как вида спорта. Сильнейшие теннисисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по настольному теннису за рубежом и в России. Организация федерации настольного тенниса.</p>		
Основы философии и психологии спортивных единоборств	<p>Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.</p> <p>Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.</p>		

<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</p>	<p>Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>
<p>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</p>	<p>Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p>
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;</p>

	<p>предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.</p>
<p>Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.</p>	
<p>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.</p>
<p>Гигиенические знания, умения и навыки</p>	<p>Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение.</p> <p>Предупреждение спортивных травм, особенности</p>

	<p>спортивноготрав- матизма. Причины получения травм и их профилактика применительнок занятиям по настольному теннису. Первая помощь при ушибах,растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах,кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичнойшины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах,при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощиутопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа.Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа(поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массажперед тренировками и во время соревнований. Противопоказания кмассажу.</p>
<p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</p>	<p>Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода..</p>
<p>Основы спортивного питания</p>	<p>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки</p>	<p>Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведениятренировочныхзанятийисоревнований.Тренажеры,устройстваивспомогательныесредствадлясовершенствованиясп ортивнойтехники,развитиясиловыхкачествигибкости.Подготов каместдлитренировочныхзанятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>
<p>Требования</p>	<p>Общая физическая подготовка как основа развития</p>

<p>техники безопасности при занятиях избранным видом спорта</p>	<p>физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендаций средств упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств теннисиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по игровому виду спорта.</p>
--	---

3.2.2. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».

<p>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</p>	<p>Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы</p>		
	<p>Этап начальной подготовки (2 года)</p>	<p>Тренировочный этап</p>	
		<p>Базовая подготовка (2 года)</p>	<p>Спортивная специализация (3 года)</p>
<p>Овладение комплексов физических упражнений.</p>	<p>Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие 12 упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах,</p>		

	<p>выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини- батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.</p>
<p>Развитие основных физических качеств</p>	<p>Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно (таблица № 17). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить <i>соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся</i>. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели теннисистов высокой квалификации.</p> <p>Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилевой игры. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако <i>реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей</i>. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией</p>

	<p>подготовки обучающихся. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.</p>
<p>Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)</p>	<p>Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового 13 троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.</p>

3.2.3. Предметная область «Избранный вид спорта – настольный теннис».

- Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов **на высшее спортивное мастерство (программы спортивной подготовки)**. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных обучающихся для рекомендации перехода **на программы спортивной подготовки**.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение

определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подходов к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировочного процесса и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на тренировочном этапе (этап начальной специализации) происходит дифференциация подготовки обучающихся по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Содержание тренировочного процесса

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (3 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (2 года)
Общefизическая подготовка	<p>физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.</p> <p>Основной задачей занятий по общей физической подготовке <i>на начальном этапе</i> подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.</p> <p>Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности.</p> <p>Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - из положения виса на гимнастической стенке (или 		

	<p>перекладине)подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; - подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - медленный бег на время; - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15метров; - прыжки с места толчком обеих ног; - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); - прыжки боком вправо-влево; - прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - прыжки через гимнастическую скамейку на время; - прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; - подвижные игры с мячом и без мяча.
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Для развития специальных физических качеств (игроваявыносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкийкомплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных внастольном теннисе мышц туловища, ног,рук.</p> <p><i>Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции - от 15 до 30метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперёд-назад, влево- вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях; - прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; - приседания; - выпрыгивания из приседа;

	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(отжимание). <p style="text-align: center;">Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами ит.п.; - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; - имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси ит.п.).
Технико-тактическая подготовка	<p>Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.</p>
Теоретическая и психологическая подготовка	<p>Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений мгновенным переходом к состоянию покоя.</p> <p>Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-</p>

координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.

На тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)

проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Повышение психологической напряженности тренировочных занятий.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости

психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;

- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;
- специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется *специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность* спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

способностью произвольно управлять действиями, эмоциями поведением, умением немедленно и эффективно выполнять вовремя выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно – психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется спомощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого–педагогических воздействий должны включаться на все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого – педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого – педагогических воздействий, связанные с морально– психологическим посвящением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

	<p>В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно – психического восстановления организма.</p> <p>В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.</p> <p>Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.</p> <p>Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления</i> являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.</p> <p><i>К гигиеническим средствам восстановления</i> относятся</p>

требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (раздел VIII, подпункты 81-87).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

	<p>Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.</p> <p>Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.</p> <p>Во избежание травм рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. 2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду. 3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы. 4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям. 5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах. 6. Применять упражнения на расслабление и массаж. 7. Освоить упражнения на растягивание. 8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейств соревнований.</p> <p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе. 4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. 5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными спортсменами по совершенствованию техники. 6. Уметь руководить командой на соревнованиях. 7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в ДЮСШ. 8. Уметь самостоятельно составить план тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. <p>Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь вести протоколы игры и соревнований. 2. Участвовать в судействе школьных и городских соревнований. 3. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи третьей категории.
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков борьбы. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.</p>

3.2.4. Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры».

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
- Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- Навыки сохранения собственной физической формы.

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры

Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку..

3.2.5 Предметная область «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

-Освоение основ технических и тактических действий. Технико-тактические действия:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

- Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических

действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

- **Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.** Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

- **Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.** Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

- **Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

- **Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.** Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

- **Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

3.2.6. Предметная область «Самостоятельная работа»

При реализации дополнительных общеобразовательных программ ДЮСШ может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей). При реализации дополнительных общеобразовательных программ в ДЮСШ могут предусматриваться как аудиторные, так и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально и в соответствии с индивидуальными планами, как в течение учебного года так и в каникулярное время.

3.3. Основные формы организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

-подготовительной,

- основной

- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия)– изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-

силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия)– приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие меры безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и

соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят на сухой площадке или сухом полу.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
-

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися вовремя выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу—смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

- не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.11. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

СШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем СШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-

эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (базовая подготовка) – 3 часов;
- на тренировочном этапе (спортивная специализация) – 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий должна соответствовать стандарту спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Примерный перечень оценочных средств обучающихся (промежуточная аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительн о	Удовлетворительн о	хорош о	отличн о
ОФП				
СФП				
Теория и методика ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого :	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

ШКАЛА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
---------------------	-----------	-------	-------	--------

Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

4.2. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

4.3. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 7 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены :

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода в группы на тренировочном этапе.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

4.5. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам тренировочного этапа (базовой подготовки) и перевода обучающихся в группы тренировочного этапа (спортивной специализации)- промежуточная аттестация представлены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (базовой подготовки) и перевода на тренировочный этап (спортивной специализации)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 60 м	не более 9,4 с
	Бег 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 16 с
	Бег 800 м	не более 2 мин 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 7 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,3 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

4.6. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице .

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 60 м	не более 9,4 с
	Бег 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 16с
	Бег 800 м	не более 2 мин 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз

	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6.3 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6, м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	Выполнено
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта (для перехода на этап спортивного совершенствования)	

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

4.7. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап;), обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания (см. приложение № 1) и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

Форма итоговой аттестации - экзамен.

Итоговая аттестация обучающихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Общая и специальная физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. Избранный вид спорта

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида

спорта (при наличии);

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму.
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки:
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на

действия соперника;

- различными алгоритмами технико-тактических действий;

Приобрести навык:

- анализа спортивного мастерства соперников;

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

Знать:

- Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

Уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

4.8. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба принимается администрацией Учреждения на основании **представления** тренера-преподавателя по виду спорта.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;

- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

**ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ
УСПЕВАЕМОСТИ**

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЧСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. – М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС,1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н.Романин. – М.:ФиС,1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) /Л. Балайшите. –М.: ФиС,1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК,1997.
7. Барчукова Г. В.Игра, доступная всем/Г.В.Барчукова,С.Д.Шпрах.— М.:Знание,1991.
8. Барчукова Г.В.Настольный теннис(спорт для всех)/Г.В.Барчукова.– М.:ФиС,1990.
9. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис /Г.В.Барчукова.–М.:Советский спорт,1989.
10. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК,1984.
11. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся/М.Богушас. – М. : Просвещение,1987.
12. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе/Е.В.Воронин//Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С.52-54.
13. Голомазов С.В.Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М.Ж.Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С.23-26.
14. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук/А.В.Ефремова;Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19с.
15. Ефремова А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе/А.В.Ефремова,А.А.Гужаловский.–Минск,1995. – 18с.

16. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г.С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
17. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
18. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / – М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна – М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
25. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.
26. Усмангалиев М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
27. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О.Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160с.
28. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998. 19с
29. Гогунев Н.Е., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта-М.: – CADEMIA, 2000.
30. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников // Классный руководитель, № 6 - 2000.

5.2. Перечень интернет ресурсы

1. Оздоровительный бег: Электронный учебник:
http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html
2. Видеопрограмма по настольному теннису.
3. Сайт обучения секретам игры: sportvnutritebja.ru

Образец тестовых заданий

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
 - а) физической культурой
 - б) физической подготовкой
 - в) **физическим воспитанием**
 - г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки
 - а) физическое развитие индивидуума
 - б) физическое воспитание
 - в) **физическая подготовленность**
 - г) физическое совершенство

3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать
 - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
 - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
 - а) **урок физической культуры**
 - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
 - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
 - г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
 - а) втягивающий, базовый, восстановительный
 - б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
 - в) тренировочный и соревновательный
 - г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
 - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
 - в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
 - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся
7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию
- а) активной и пассивной гибкости
 - б) максимальной частоты движений
 - в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
 - г) простой и сложной двигательной реакции
8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в
- а) в два этапа
 - б) три этапа
 - в) четыре этапа**
 - г) пять-семь этапов
9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения
- а) анаэробного характера
 - б) аэробного характера**
 - в) аэробно-анаэробного характера
 - г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера
10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС
- а) 90-100 уд/мин
 - б) 110-125 уд/мин
 - в) 130-150 уд/мин**
 - г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также
---------------------------	---

	передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа