

**Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2025
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
М.А. Лутохин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвиваю-
щая программа
физкультурно-спортивной направленности.**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: базовый

Автор составитель:
тренер – преподаватель
Свинцова А.А.

Сеченово
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание учебного курса.....	11
4. Формы аттестации.....	16
5. Оценочные материалы	17
6. Медицинский контроль.....	19
7. Учебно-методическое обеспечение программы	20
8. Условия реализации программы.....	29
9. Требования к технике безопасности.....	29
10. Список литературы.....	31
Приложение Календарный учебный график.....	33

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа секции настольного тенниса МБУДО «ЦСиЭВД».

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2014 г. №996-р).
8. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (расп. Правительства РФ от 29.11.2014 г. №24030- р).
9. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Устав МБУДО «ЦСиЭВД».

Актуальность программы

В последние годы у подвижных и спортивных игр появился серьезный конкурент - игры с телевизионными приставками, игры с компьютерами, смартфонами, а это небезопасное для здоровья занятие. По мнению врачей, обучающиеся не должны уделять этим играм более нескольких минут в день, ибо такая игра требует значительного нервного напряжения, не сопровождаемого мышечной работой. А ведь установлено, что большая эмоциональная нагрузка и низкая физическая активность наиболее опасна для организма.

Обладая притягательностью других игр, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы человеческого организма. Преимуществом игры в настольный теннис является то, что: игра является наименее травматичной; менее затратной в плане материально-технического оснащения по сравнению с другими спортивными играми, включая большой теннис.

Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство, снижающее усталость, напряжение. Рекомендуется при нарушении дыхания, сердечного ритма, повреждении опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Среди необходимых умений, которыми должен овладеть ребенок, особое место занимает умение правильно и красиво двигаться. Игра в настольный теннис способствует этому, а также поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. Игра в настольный теннис помогает формировать такие психофизиологические свойства и качества как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, двигательную память, простую и сложную реакцию, реакцию на движущийся объект.

Эта программа дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои способности и потребности, общаясь в коллективе, с тренером – педагогом. Тип межколлективного взаимодействия является наиболее продуктивным, поскольку подобные отношения исходят из веры в творческие силы детей. Не опека, не назидание, а предоставление самостоятельности и возможности действовать по педагогическому образцу—это наиболее приемлемый путь к самовоспитанию для подростков и детей старшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена так же тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств; максимальную занятость во внеурочное время, что ведёт к профилактике правонарушений.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

– это игра, а игры, как указывают все выдающиеся педагоги, являются одним из важнейших и наиболее эффективных средств воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возраста.

Воспитательное значение подвижных игр, в том числе настольного тенниса, не сводится к развитию только таких ценных физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Развиваются и многие интеллектуальные качества, такие как: наблюдательность, внимание, память, логическое мышление, сообразительность, быстрота реакции и др. Обучение двигательным навыкам требует от преподавателя совершенствование методов обучения и способов организации, более качественного объяснения, отличающегося краткостью и выразительностью; а также сочетания объяснения с выполнением упражнений.

Новизной программы является также то, что в соответствии с требованиями Международной Федерации настольного тенниса педагогом осуществлён переход на игру новыми пластиковыми мячами с маркировкой D40+(диаметром более 40мм).

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису, разработанные отечественными специалистами.

Отличительные особенности программ по настольному теннису:

- **Возможность индивидуального и дифференцированного подхода.** Это позволяет охватить большое число обучающихся с разными физическими способностями.
- **Ясная целевая направленность.** На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.
- **Последовательность изучения материала.** Программа предусматривает освоение материала по технико-тактической, специальной физической,

игровой и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

- **Учёт специфики дополнительного образования.** Программа охватывает больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Адресат программы «Настольный теннис» физкультурно-спортивная, рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет, срок реализации – 1 год (3 раза в неделю по 2 часа). Продолжительность образовательной деятельности для детей 12-18 лет – 45 мин. Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 15 человек.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии, на базе спорт-комплекса «Олимпийские надежды».

Цель программы: развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучать правилам игры в настольный теннис;
- обучать основным приемам игры;
- обучать технике и тактике игры в настольный теннис;

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитывающие:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки;

–воспитывать гармонично развитую творческую личность;
–воспитание интеллектуальных качеств: наблюдательности, внимания, памяти, логического мышления, сообразительности.

Объем и срок освоения программы.

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 234.

Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

Режим занятий.

Учебный план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 234 часов по одной группе.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин по каждой группе.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов. Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул

работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ЦСиЭВД» на учебный год.

Планируемые и ожидаемые результаты программы по настольному теннису:

Личностные результаты:

- развитие мотивов спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом;
- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;
- развитие концентрации и распределения внимания;
- общее укрепление и оздоровление организма;
- умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травмоопасных ситуаций;
- развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног;
- развитие качеств лидера: целеустремлённости и настойчивости, стремления побеждать;
- умение выразить себя как индивидуально, так и в роли игрока команды.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по настольному теннису;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами настольного тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.

2. Учебный план

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки, количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 234
(табл.1)

№ п\п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки (месяцы)									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	5	51
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

5.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6.	Игровая подготовка		2	2	1	1		2			8
7.	Соревнования						2		2	2	6
8.	Контрольные испытания				2					2	4
9.	Медицинское обследование	2								1	3
Общее количество часов		25	26	26	27	24	26	26	26	28	234

Продолжительность спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное наполнение групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальный	Весь период	12	15

3.Содержание тем учебного курса

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

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

Основы техники и техническая подготовка **Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

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

3. Способы держания ракетки

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

4. Поддачи

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

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

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

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения.

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

Техники подачи.

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

Игра в нападении.

- Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

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

- Игровые спарринги:

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4. Формы аттестации

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ), овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

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

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся групп настольного тенниса сдают с 20 по 25 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

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

5.Оценочные материалы

Указания к выполнению контрольных упражнений по ОФП.

Описание тестов.

Прыжок в длину с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

•Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

•Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ n/n	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оцен ка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удов л
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удов л.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удов л.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удов л.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от	Хор.

		20 до 29	Удов л.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удов л.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удов л.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удов л.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удов л.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удов л.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удов л.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение, переведены на следующий год обучения.

6. Медицинский контроль

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал «ЦСиЭВД». Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий. Для реализации программы используются следующие методы: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в настольный теннис используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомagneтофонных записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

Методы тренировки

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов настольного тенниса (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; зада-

ния на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
- 5) использовать физ.упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом;
- б) эффективно осваивать технику физических упражнений.

подразделяются на 2 подгруппы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы развития физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения.
- метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно

разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале

самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графи-

ка трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие

виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности теннисиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого теннисиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств теннисистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.). Практической основой развития психических функций теннисиста является изучение и совершенствование

приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности теннисиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный настольный теннис характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психологопедагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности теннисиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию

организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБУ ДО «ЦСиЭВД», шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУ ДО «ЦСиЭВД» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних сорев-

нований,

учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области настольного тенниса.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по настольному теннису, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Условия реализации программы

Для реализации данной программы используются:

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

9. Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения

необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

10.Список литературы

1. .А.Н. Амелин. Настольный теннис 6+12
2. Г.В. Барчукова, Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис
3. .Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
4. Байкулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпион мира. – ж.Спортивные игры, № 3, 2009 г.
5. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
6. Байкулов Ю.П., Мостки к мастерству. – ж.Спортивные игры, №4, 2006г.
7. Байкулов Ю.П., Проманин А.Н. Кто станет теннисистом . – ж.Спортивные игры,№6, 2007 г.
8. Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР
9. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 2009г.
- 10.Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие.
11. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе. – ж.Спортивные игры, № 8, 2006 г.
12. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
13. «Настольный теннис», информационно-методический журнал № 5, М., 2006 г.
14. «Настольный теннис», информационно-методический журнал № 2, М., 2006 г.
- 15.«Спортивные игры» под ред. Ковалева В.Д. М., «Просвещение», 2006 г.
16. Рудик П.А. Психология. М., 2010 г.

для тренеров-преподавателей:

1. Бутин И. М. Настольный теннис: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника теннисиста. М.: ФиС, 2016.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим теннисным ходам. – Казань, 2018.
5. Копс К.К. Упражнения и игры теннисистов. – М.: ФиС, 2017.
6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по настольному теннису, Москва, 2017.
7. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка теннисистов. – М.: ФиС, 2015;
9. Раменская Т.И. Юный теннисист: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке теннисистов. – М.: СпортАкадемПресс, 2009.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2017.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2016. С. 233-239

для воспитанников и родителей:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Ермаков В.В. Техника подачи в настольном теннисе. – Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2010.
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Раменская Т.И. Настольный теннис. – М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru;>
2. <http://olympic.ru>
3. <http://www.flgr.ru/>
4. <https://www.skisport.ru>

