

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

**УТВЕРЖДЕНА
приказом от 21.02.2023 № 54-О**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации: _____

Разработчики:

2023

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность, цели и задачи.....	3
1.2. Характеристика вида спорта	4
1.3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. План учебного процесса	10
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1. Содержание и методика дополнительной общеразвивающей программы ..	11
3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка.....	14
3.3. Вид спорта.....	16
3.4. Основы профессионального самоопределения	21
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	21
3.6. Развитие творческого мышления.....	24
3.7. Спортивное и специальное оборудование	26
3.8. Специальные навыки	26
3.9. Судейская подготовка.....	27
4. Объём учебной нагрузки	27
4.1. Методы выявления и отбора одаренных детей	29
4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	30
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	31
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	34
5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части общеразвивающей программы	43
5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся.....	46
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	48
6.1. Список литературы.....	48
6.2. Перечень интернет-ресурсов.....	49

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис» (далее - программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Настольный теннис». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

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

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста и физических лиц старше 18 лет.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Ханты-Мансийского района».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1. 1. Направленность, цели и задачи

Направленность программы:

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

1.2. Характеристика вида спорта

Игровые виды спорта, в том числе и настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включённую в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлении: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис – один из самых популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис – прекрасный и увлекательный вид спорта.

Он развивает волю, реакцию, выносливость и умение мыслить. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяет играть в него в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Игра в настольный теннис завоевала авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис – эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу.

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту реакции, скоростную выносливость, умение концентрировать, и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

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

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина – 152,5 см, длина – 274 см, разделённом сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приёме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольный теннис ведётся до 11 очков, встреча проводится из нечётного количества партий.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включён в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийских игр, а также в систему профессионального спорта.

1.3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
1 год обучения	6	3	6	12-15	25
2 год обучения	6	3	7	12-14	25
3 год обучения	6	3	8	10-12	25
4 год обучения	6	3	9	10-12	22
5 год обучения	6	3	10	9-10	22

Программа предназначена для физических лиц в возрасте от 6 лет и старше. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивно-оздоровительной подготовки и при успешном её освоении возможности перехода на обучение по программам спортивной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления юных спортсменов. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья. По итогам учебного года возможен досрочный перевод на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта (при соблюдении ряда условий: со стороны Учреждения – наличие вакантных мест; со стороны обучающихся - успешная сдача контрольно-переводных нормативов).

1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результатом освоения программы по виду спорта настольный теннис является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в различных видах спортивной деятельности:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Вид спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Основы профессионального самоопределения:

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

Различные виды спорта и подвижные игры:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

Развитие 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 двигательное действие.

Спортивное и специальное оборудование:

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

Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

2.1. Календарный учебный график

Построение годичного цикла подготовки теннисистов в спортивных школах является один из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В клубах высокой квалификации на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась чёткая структура годичного цикла подготовки теннисистов. Её эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определённой мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных спортсменов, практикуется в спортивных школах на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения (Приложение).

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения предспортивной программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;

- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок.

План учебного процесса спортивно-оздоровительных групп по годам обучения представлен в таблице 2

Таблица 2

План учебно-тренировочных занятий на 42 учебные недели по программе для спортивно-оздоровительных групп

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	28	28	28	28	28
2. Общая физическая подготовка	74	74	74	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	52	52
4. Вид спорта	76	76	76	70	70
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	30	30
6. Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	38	-	-

7. Развитие творческого мышления	12	12	12	14	14
8. Спортивное и специальное оборудование	12	12	12	24	24
9. Специальные навыки	12	12	12	24	24
10. Судейская подготовка	-	-	-	10	10
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	252	252

Расписание учебных занятий

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом директора). При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиНом.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика дополнительной общеразвивающей программы

На этапах дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. Работают над повышением разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств. Приобретают соревновательный опыт, а также навыки организации и проведения соревнований, формируют профессиональный опыт через инструкторскую и судейскую практику.

Теоретические основы в области физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

Тема «История развития тенниса»

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок федерации. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

Тема «Физическая культура и спорт в России»

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

Тема «Основы законодательства в области физической культуры и спорта»

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральные государственные требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Тема «Начальные навыки гигиены»

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся теннисом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема «Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни»

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях теннисом.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питевой

режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Тема «Основы здорового питания»

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания теннисистов. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки.

Тема «Значение занятий физической культурой и спортом для жизнедеятельности человека»

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Тема «Этические вопросы спорта»

Этика и этикет в теннисе. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

Тема «Основы общероссийских и международных антидопинговых правил»

Понятие о допинге и допинг-контроле Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

Тема «Спортивные разряды (нормы, требования, условия их выполнения)»

Основные требования к присвоению разрядов в теннисе.

Тема «Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта»

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста.

Тема «Основы спортивного питания»

Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

Тема «Основы профессионального самоопределения»

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном в спортивно-оздоровительных группах. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма, обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований специализации по настольному теннису.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни один из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в настольном теннисе.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся настольным теннисом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах, занимающихся по предспортивным программам в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание, с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка предполагает развитие двигательных способностей, возможностей организма и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально подготовительные упражнения.

Основные технические приёмы: исходные положения (стойки) – правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя; способы передвижений – бесшажный, шаги, прыжки, рывки; способы движения ракетки – вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие»; подачи – по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом; технические приёмы без вращения мяча – толчок, откидка, подставка; технические приёмы с верхним вращением – накат, топс-удар.

3.3. Вид спорта

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

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

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач теннисиста, помогает оценить эффективность владения ракеткой и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в настольном теннисе имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определённый расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты.

Основные технические приёмы и способы их выполнения

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

Базовая техника

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

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

3. *Срезка.* обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

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

7. *Приём подачи.* Научить приёму подачи с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

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

Техника комбинаций

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

Упражнения на технику

1. *Хватка ракетки.* Овладение правильной хваткой ракетки. многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях в упражнениях.

2. *Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки в другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочередно, то

же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу, половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в теннисе, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в теннисе можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, эстафетах и др.).

Таблица 3

Последовательность разучивания технических действий

№ п/п	техническое действие	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1.	Удары с отскока (слева/справа)					
1.	Плоские удары с задней линии					
	- в средней точке	✓				
	- в высокой точке		✓			
	- в высокой точке внутри корта			✓		
	- удержание мяча в игре	10	15	20		
2.	Крученые удары с задней линии					
	- в средней точке	✓				
	- в высокой точке		✓			
	- в низкой точке			✓		
	- внутри корта с выходом к сетке					✓
	- удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20	25	30
3.	Резаные удары с задней линии					

	- в средней точке			✓		
	- в высокой точке				✓	
	- в низкой точке				✓	✓
	- внутри корта с выходом к сетке					✓
4.	Укороченные удары с задней линии			✓		
5.	«Свеча»					
	- обводящая крученная				✓	
	- обводящая резаная					✓
2.	Удары с лета (слева/справа)					
	- в средней точке	✓				
	- в высокой точке		✓			
	- в низкой точке			✓		
	- укороченный удар					✓
	- удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20	25	30
3.	Удары над головой					
	- с места с лета		✓			
	- с отходом назад в прыжке				✓	
	- с отходом назад с отскока				✓	
	- с продвижением вперед с отскока				✓	
	- с продвижением вперед с колена					✓
4.	Подача					
1.	В 1 и 2 квадрат (попадание)					
	- резаная	✓	✓			
	- плоская		✓			
	- крученная				✓	
2.	В 1 и 2 квадрат по направлениям					
	- резаная			✓		
	- плоская				✓	
	- крученная					✓

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого теннисиста, и от тренера-преподавателя. Подготовка теннисиста, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество.

В соревновательный период, кроме совершенствования тактического мышления, все больше приходится решать специфические задачи: изучать разные

варианты игры, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра зависит от подготовленности игрока. Игра настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Теннисист обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время игры, тем более что во время игры часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого теннисиста является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т.д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения игры.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся, и содержит разнообразные задания, как правило, игра со сменой интенсивности по ее ходу или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидерование.

Существуют следующие *основные тактические варианты игры*:

- относительно равномерное проигрывание игры (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало игры с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидерование;
- относительно медленное начало игры с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу игры, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих теннисистов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Интегральная подготовка предполагает владение технико-тактическими методами и приемами игры.

3.4. Основы профессионального самоопределения

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в спортивно-оздоровительных группах четвертого и пятого годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Игровая деятельность в настольном теннисе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера.

Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки теннисистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих обучающихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных спортсменов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным теннисистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение. Упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекидывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.). Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов *легкой атлетики*. В учебно-тренировочном процессе теннисистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости.

Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

В спортивно-оздоровительных группах важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы.

При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить юных спортсменов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится *подвижным и спортивным играм*, как средству всестороннего воспитания игрока. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Теннисисты получают представление об основных компонентах всякого движения: направлении, амплитуде, напряжении, ритме и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

Различные виды спорта и подвижные игры предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства.

Таблица 4

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
3.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

3.6. Развитие творческого мышления

Творческое мышление – один из видов мышления, характеризующийся созданием субъективного продукта и новообразованиями в самой познавательной деятельности по его созданию. Эти новообразования касаются мотивации, целей, оценок, смыслов. творческое мышление отличают от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Творческое мышление связано не столько с логическими схемами, сколько с развитым ассоциативным мышлением и воображением человека. Всё это можно развивать при помощи специальных упражнений.

Тренировочные занятия в форме организационно-обучающих игр могут быть использованы в практике подготовки юных спортсменов, наряду с тренировками их физических и технических качеств.

Для формирования творческого мышления у юных спортсменов необходимо использовать особое сценирование различных аспектов игровой деятельности посредством организационно-обучающих игр. Становится важным не столько результативность игры, сколько её содержание, зрелищность, интеллектуальная насыщенность, тактическая усложнённость.

При планировании учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели уделяют большое внимание развитию логического мышления, смекалки, воображения, гибкости мышления, развитию механической и логической памяти.

Логическое мышление позволяет на основе полученной информации делать правильные выводы, отделять важное от второстепенного, выявлять взаимосвязи, приводить доказательства, делать опровержения и аргументировать их. Развивать логическое мышление ребенка необходимо для достижения им жизненного успеха. Умея логически мыслить, человек всегда сможет проанализировать ситуацию и выбрать оптимальный вариант действий в сложившихся жизненных обстоятельствах. Развитое мышление позволяет воспитаннику анализировать действия и поступки окружающих его людей, понимать, что ими движет. Зная мотивы поступков человека, всегда можно спрогнозировать его дальнейшее поведение и действия.

При развитии творческого мышления развиваются воображение, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и анализировать действия, явления, поступки, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициативность человека. Именно поэтому важнейшей задачей в развитии творческого мышления воспитанников спортивной школы является обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о методах и приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать ее

графические изображения. Усвоение обучающимися необходимого словарного запаса очень важно для формирования и развития у них внутреннего плана действий.

Упражнения на развитие творческого мышления

Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнерам.

Один игрок стоит напротив двух партнеров, стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч первому игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и также одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

Игроки стоят по кругу на определенном расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трех мячей по кругу, часовой стрелке или против.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками:

1. Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.

Каждый игрок становится водящим. Ему дается 30-45 секунд, чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

Играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.

«Волейбол через сетку»

Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.

«Жонглирование стоя на месте»

Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передает мяч и ракетку следующему игроку.

«Жонглирование в движении»

Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно - обычный бег.

«Жонглирование в движении и на месте»

Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определенное количество раз.

Объединяются две предыдущие эстафеты.

«Чеканка в стенку»

Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает мяч с ракеткой впереди стоящему игроку.

«Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками»

До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. Обратное от флажка бегут, зажав мяч между двух ракеток.

«Передача мяча по кругу».

Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает мяч игрокам своей команды.

«Передача мяча в колонне»

Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает мяч команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

3.7. Спортивное и специальное оборудование

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки теннисистов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия теннисиста, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного соревновательного процесса в настольном теннисе является одним из основных компонентов обучения по Программе.

3.8. Специальные навыки

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

Мотивация спортсмена направлена на:

- достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для настольного тенниса специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта (настольный теннис);

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.9. Судейская подготовка

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп четвертого-пятого годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими теннисистами.

Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах младшего возраста, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, технических элементов, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся должны хорошо знать правила проведения соревнований по настольному теннису, участвовать в судействе местных соревнований. Наблюдение за проведением занятий обучающимися позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

4. Объём учебной нагрузки

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени.

Таким образом, суммарный объём нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объёма нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объём упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

План учебного процесса спортивно-оздоровительных групп по годам обучения представлен в таблицах 5.

Таблица 5

План учебно-тренировочных занятий на 42 учебные недели по программе для спортивно-оздоровительных групп

наименование	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	34	34
2. Общая физическая подготовка	76	76	76	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	66	66
4. Вид спорта	56	56	56	50	50
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	14	14
6. Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	42	-	-
7. Развитие творческого мышления	20	20	20	36	36
8. Спортивное и специальное оборудование	20	20	20	26	26
9. Специальные навыки	12	12	12	12	12
10. Судейская подготовка	-	-	-	14	14
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	252	252

4.1. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих *принципах*:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО «Спортивная школа Ханты-Мансийского района» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по предспортивной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема, обучающихся в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренеры-преподаватели выстраивают учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере,

мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первом году спортивно-оздоровительной группы может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами-преподавателями позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твёрдой поверхности;
- при нахождении в зоне удара;
- при нахождении посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

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

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятия

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятия

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятия

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия – игры, сообщать тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными спортсменами в спортивно-оздоровительных группах должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании теннисистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии воспитанников в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии теннисиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности в рамках спортивной школы).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния юного спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого воспитанника чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах спортивно-оздоровительных групп является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение учебно-тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания учебно-тренировочных заданий.

Форма промежуточной аттестации-сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов спортивно-оздоровительных групп и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап спортивно-оздоровительных групп обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на

следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки учебно-тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности. Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Таблица 6

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения /воспитанники 6-8 лет/

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
------------------	--	------------------------------	-----------------	----------------

1.	Челночный бег 3 × 10 м, сек.	«5»	9,2	9,5
		«4»	10,0	10,4
		«3»	10,3	10,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	«5»	4	-
		«4»	3	-
		«3»	2	-
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	«5»	15	11
		«4»	9	6
		«3»	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	«5»	17	11
		«4»	10	6
		«3»	7	4
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	«5»	7	9
		«4»	3	5
		«3»	1	3
6.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	«5»	140	135
		«4»	120	115
		«3»	110	105
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 минуту	«5»	35	30
		«4»	24	21
		«3»	21	18
	Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	«5»	4	3
		«4»	3	2
		«3»	2	1

Таблица 7

**Нормативы общей физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп второго года обучения
/воспитанники 9-10 лет/**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	5,4	5,6
		«4»	6,0	6,2
		«3»	6,2	6,4
2.	Челночный бег 3 × 10 м, сек.	«5»	8,5	8,7
		«4»	9,3	9,5

		«3»	9,6	9,9
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	«5»	5	-
		«4»	3	-
		«3»	2	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	«5»	20	15
		«4»	12	9
		«3»	9	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	«5»	22	13
		«4»	13	7
		«3»	10	5
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	«5»	8	11
		«4»	4	5
		«3»	2	3
7.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	«5»	140	135
		«4»	120	115
		«3»	110	105
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 минуту	«5»	42	36
		«4»	32	27
		«3»	27	24
9.	Метание мяча весом 150 грамм на дальность, м	«5»	27	18
		«4»	22	15
		«3»	19	13

Таблица 8

**Нормативы общей физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп третьего года обучения
/воспитанники 11-12 лет/**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	5,1	5,3
		«4»	5,5	5,8
		«3»	5,7	6,0
2.	Челночный бег 3 × 10 м, сек.	«5»	7,9	8,2
		«4»	8,7	9,1
		«3»	9,0	9,4

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	«5»	7	-
		«4»	4	-
		«3»	3	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	«5»	23	17
		«4»	15	11
		«3»	11	9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	«5»	28	14
		«4»	18	9
		«3»	13	7
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	«5»	9	13
		«4»	5	6
		«3»	3	4
7.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	«5»	180	165
		«4»	160	145
		«3»	150	135
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 минуту	«5»	46	40
		«4»	36	30
		«3»	32	28
9.	Метание мяча весом 150 грамм на дальность, м	«5»	33	22
		«4»	26	18
		«3»	24	16

Таблица 9

**Нормативы общей физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп четвёртого года обучения
/воспитанники 13-15 лет/**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	4,7	5,0
		«4»	5,1	5,4
		«3»	5,3	5,6
2.	Челночный бег 3×10 м, сек.	«5»	7,2	8,0
		«4»	7,8	8,8
		«3»	8,1	9,0
3.	Подтягивание из виса на высокой	«5»	12	-

	перекладине, кол-во раз	«4»	8	-
		«3»	6	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	«5»	24	18
		«4»	17	12
		«3»	13	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	«5»	36	15
		«4»	24	10
		«3»	20	8
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	«5»	6	15
		«4»	4	8
		«3»	1	5
7.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	«5»	215	180
		«4»	190	160
		«3»	170	150
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 минуту	«5»	49	43
		«4»	39	34
		«3»	35	31
9.	Метание мяча весом 150 грамм на дальность, м	«5»	40	27
		«4»	34	21
		«3»	30	19

Таблица 10

**Нормативы общей физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп пятого года обучения
/воспитанники 16-17 лет/**

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров, сек.	«5»	4,4	5,0
		«4»	4,7	5,5
		«3»	4,9	7,9
2.	Бег 60 метров, сек.	«5»	8,0	9,3
		«4»	8,5	10,1
		«3»	8,9	10,5
3.	Челночный бег 3 × 10 м, сек.	«5»	6,9	8,7
		«4»	7,6	8,8
		«3»	7,9	8,9

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	«5»	14	-
		«4»	11	-
		«3»	9	-
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	«5»	-	19
		«4»	-	13
		«3»	-	11
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	«5»	42	16
		«4»	31	11
		«3»	27	9
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	«5»	13	16
		«4»	8	9
		«3»	6	7
8.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	«5»	230	185
		«4»	210	170
		«3»	195	160
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 минуту	«5»	50	44
		«4»	40	36
		«3»	36	33

Таблица 11

**Нормативы специальной физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп первого-пятого года обучения**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения /тесты/	
	юноши	девушки
быстрота	бег на 20 метров	
	не более 4,9 с	не более 5,1 с
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	
	не менее 105 см	не менее 100 см
	прыжок вверх с места	
	не менее 18 см	не менее 15 см
Скоростная выносливость	челночный бег 4×8 метров	
	не более 15 с	не более 15 с
техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Все нормативы по специальной физической подготовке рассчитаны на средний уровень выполнения.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Перед тестированием проводится разминка.

Бег 30, 60 метров

Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3×10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчиваются две параллельные линии – «старт» и «финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «финиш». Участники стартуют по два человека.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

сгибание и разгибание рук проводится в упоре лежа на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки: касание пола коленями, бёдрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.; поочерёдное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечить хорошее сцепление с обувью. Участник принимает и.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки: заступ за линию измерения или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из и.п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 20 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвращением в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касаний локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания локтями мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётчиком судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис

хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- одновременное сгибание рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке выполняется из и.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-«, ниже – знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 граммов.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание мяча на дальность

Для тестирования используют мяч весом 150 граммов.

Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места

приземления снаряда.

Участники II-IV ступени выполняют метание мяча весом 150 г, участники V-VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнения без разрешения судьи.

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части общеразвивающей программы

Образцы тестовых заданий

Вариант 1

Выберете правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является 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. Результатом физической подготовки является

- а) физическое развитие индивидуума
- б) *физическая подготовленность*
- в) физическое воспитание
- г) физическое совершенство

3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать

а) способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряжённости (скованности)

б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) *способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)*

г) способность противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

а) *урок физической культуры*

б) физкультурно-оздоровительное мероприятие в режиме дня

в) массовое спортивное или туристическое мероприятие

г) тренировочное занятие в спортивной секции

5. Годовой цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) *подготовительный, соревновательный, переходный*

в) тренировочный и соревновательный

г) сезоны: 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:

а) в два этапа

б) три этапа

в) *четыре этапа*

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечнососудистой 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 даёт двигательный режим при ЧСС

- а) 90-100 уд. /мин.
- б) 110-125 уд. /мин.
- в) 130-150 уд. /мин.
- г) 160-175 уд. /мин.

Вариант 2

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями

термин	определение
1. физическое образование	а) процесс воспитания 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 присущем ему специфическим координационным способностям

вид спорта	координационные способности
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

физические способности	контрольное упражнение / тест
1. координационные способности	а) челночный бег 3 × 10 метров
2. гибкость	б) «мост»
3. выносливость	в) бег на тредбане
4. скорость	г) бег на 30, 50, 60, 100 метров
5. максимальная сила	д) жим штанги лёжа

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация проходит на основании Положения МАУ ДО «Спортивная школы Ханты-Мансийского района».

Промежуточная аттестация по годам обучения проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Промежуточная аттестация состоит из аттестации по предметным областям:

- ✓ «Теоретические основы физической культуры и спорта» - устный зачёт
- ✓ «Общая физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп первого-третьего года обучения) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого года обучения) - тестовые испытания

- ✓ «Вид спорта» (техника и тактика избранного вида спорта) - тестовые испытания, контрольные соревнования

- ✓ «Основы профессионального самоопределения» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения)

Обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий период обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;
- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области учебной программы:

- ✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - зачёт;
- ✓ «Общая физическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка» - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);
- ✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Устный зачет - развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных предспортивной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по предспортивным программам применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с) По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{\text{ср}} = \text{сумма баллов}/n$, где n - количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода, обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения спортивно-оздоровительной программы пятого года обучения должны соответствовать федеральным стандартам спортивной подготовки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. Барчукова Г.В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации [Текст]. Барчукова Г.В., 2020. – 21 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст]. Барчукова Г.В., - М.: 2015. – 48 с.
3. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов-М: Физкультура и спорт, 2000-176 с: ил.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ-М: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2021-336 с.
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх-М: Физкультура и спорт, 2000. - 127 с.
6. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2019. – 304 с.
7. Волков Н. И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб.для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун-Киев: Олимпийская литература, 2000-С. 286-437.
8. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры-2-е изд., перераб. и доп.-М: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
9. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М: Дедалус, 2002-240 с: ил.
10. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М: Дедалус, 2021-192 с: ил.
11. Дорошенко С.А. Настольный теннис: Учебное пособие [Текст]. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. – Красноярск: ИПЦ КТГУ, 2018. – 115 с.
12. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов, - М.: Информпечать, 2022 – 192 с.
13. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. / В.В. Команов, Г.В. Барчукова – М.: Информпечать, 2019, - 224 с.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2022. – 392 с.: ил.
15. Лоэр Дэ/с., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ Пер. с англ.-СПб: СЭНТЭ, 2022-175 с.
16. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учеб.для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по

направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт - М: Советский спорт, 2013. - 480 с.

17. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М: Олимпийская литература, 2000. - 318 с.

18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки - М: Физкультура и спорт, 2022- 280 с.

19. Озолии Н. Г. Настольная книга тренера - М: АСТ Астрель, 2022. - 863 с.

20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М. Я. Набатниковой. - М: Физкультура и спорт, 2019. - 214 с.

21. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 583 с.

22. Родионов А. В. Психология спортивных способностей - М., 1999.

23. Скородумова А. П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Диссертация доктора пед. наук-М, 2021 - 374 с.

24. Скородумова А. П. Теннис. Как добиться успеха. - М: Рго-Ргезз, 2023. - 176 с.

25. Теннис: Правила игры и соревнований. - М, 1993. - 80 с.

26. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте - М: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с: ил.

27. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. - М: Физкультура, образование и наука, 2021. - 492 с.

28. Филин В. П., Фомин И. А. Основы юношеского спорта - М: ФиС, 2000. - 255 с.

29. Фоменко Б. И. История лаун-тенниса в России. - М: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.

30. Фомин И. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству. - М: ФиС, 2018. - 158 с.

31. Щеголев В. В. Ментальный теннис. - СПб: Сентябрь, 2002. - 144 с.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

4. rust.ru

5. ttfr.ru