Частное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧФСУ «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, **e-mail:** magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

_____ Д.Б. Шохов
«___» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «настольный теннис»

г. Магнитогорск
2023 г.

1.1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами настольного тенниса.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.072022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. № 1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

3. Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

4. Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки

теннисистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

II. Характеристика вида спорта

5. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис - (стар. название "пинг-понг") - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным или пластмассовым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса - ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Первоначально соревнования проходили в одиночном и парном разрядах. Командный разряд был введен с летних Олимпийских Игр 2008 года в Пекине вместо парного. Вплоть до ОИ 2017 года разыгрывалось 4 комплекта наград. В 2017 году было объявлено, что в программу Олимпийских Игр в Токио 2020 будут включены соревнования смешанном парном разряде. Таким образом, в Токио впервые будут разыграны 5 комплектов медалей.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы - с 1958 года.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 8*4,5*4 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с

разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. С каждым годом наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

– личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

– командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

– лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

- командно-личные в которых результат засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из встреч:

− одиночные: мужские, женские;

− парные: мужские, женские, смешанные.

Виды соревнований определяются Положением о соревновании.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);
- юниоры, юниорки – до 19 лет;
- юниоры, юниорки – до 21 года;
- мужчины и женщины – 22 года и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

III. Нормативная часть

6. Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «настольный теннис» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

7. Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий. Группы могут включать в себя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе любого уровня – 8 человек. Максимальное количество обучающихся в группе любого уровня – 30 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких группах, переходить в процессе обучения из одной группы в другую.

8. Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 6 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

9. К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия настольным теннисом.

10. Требований к разрядам и физической подготовленности для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

11. Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

12. Объем Программы составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Количество часов в неделю	3	4	6
Общее количество часов в год	156	208	312

13. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

14. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

15. Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (приложение 1).

17. Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

18. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

19. Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня – в каникулярный период).

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований,

в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

22. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

23. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

24. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

25. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта настольный теннис.

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности обучающегося не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

IV. Рабочая программа по виду спорта

26. Основной формой спортивной подготовки обучающегося являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки теннисистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

27. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

28. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

29. Материал практических занятий включает следующее:

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

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

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающегося, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На спортивно-оздоровительном этапе в большом

объеме должны применяться упражнения, стимулирующие развитие физических качеств.

Для улучшения обшей физической подготовленности детей применяются:

1. Подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, быстроты, точности выполнения задания, специальные упражнения для развития ловкости, быстроты двигательной реакции и координационных способностей.

Ловкость – это умение быстро и легко осваивать новые движения, умело выполнять сложные разнообразные движения. Координация движений – умение быстро точно и технически правильно выполнять сложные движения. Упражнения на ловкость подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

Упражнения можно проводить в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса к занятиям.

2. Упражнения для развития гибкости

3. Упражнения для развития быстроты передвижений:

- один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения – 30 сек, потом отдых – 30 сек, затем – наоборот;

- перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом – с другой. 1 серия – 10 перемещений.3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу для игры справа, в левом углу – для игры слева. 1 серия – 10 повторений.3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.

- перемещения по восьмерке 2 шага в каждом направлении. То же в другую сторону. Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).

- передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.;

- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево – вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек:

- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

4. Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке – с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

5. Общеразвивающие упражнение для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук:

- вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах;
- подъемы рук вперед - в стороны - вверх;
- махи руками назад, в стороны;
- отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища:

- повороты корпуса;
- круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
- наклоны вперед - назад, вправо - влево;
- пресс на количество и на время.

Для ног:

- махи вперед и в стороны;
- вращения коленями;
- выпады;
- приседания;
- вращения голеностопами;
- прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°;
- запрыгивание и спрыгивание со скамейки;
- прыжки вперед с места;
- прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук).
- прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
- прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
- прыжки в полном приседе;

- прыжки с высоким подниманием бёдер.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений). При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

В основе технической подготовки лежит обучение умению управлять мячом. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис.

Основными приемами в технической подготовке детей на спортивно-оздоровительном этапе являются объяснение и показ. На подготовительном этапе ведущая роль принадлежит многократному показу, который обязательно подкрепляется объяснением. На основном этапе тренер-преподаватель также показывает удары, перемещения у стола, показ подкрепляется объяснением и исправлением ошибок занимающихся.

Чтобы решить данную задачу тренер-преподаватель должен рассказать и показать способы держания ракетки, научить правильно держать ракетку.

Очень важно, чтобы ребенок взял ракетку в нужную руку (правши - в правую, а левши - в левую). В случае ошибки на данном этапе процесс освоения материала ребенком, взявшим ракетку не в ту руку, через некоторое время заметно замедлится по сравнению с другими детьми, и его придется переучивать.

Так же необходимо рассказать и показать основную стойку теннисиста, научить принимать стойку теннисиста из любого исходного положения.

Одним из основных элементов является тренировка умения управлять мячом (набивания).

Ребенок должен научиться набивать на правой, левой стороне ракетки, поочередно, на разную высоту, об стенку и т.д. Необходимо давать много разных набиваний, достаточно часто меняя их и способы подсчета. Постепенно усложнять процесс набивания.

В начале тренировки необходимо держать мяч на ракетке (левой, правой стороне). Давать простые задания на жонглирование. Те же самые задания можно проводить в соревновательной форме.

В начале обучения в конце каждой тренировки необходимо проводить мини соревнование по одному виду набивания. В любом задании можно использовать набивание на разных сторонах ракетки.

Следующим этапом является тренировка наката справа. В начале необходимо объяснить назначение и важность удара. После этого тренер-преподаватель должен выполнить следующее:

1) Рассказать и показать исходное положение для наката справа.

После изучения стойки поставить ребенка к столу: показать расстояние от стола в стойке теннисиста - чуть согнутая рука с ракеткой достает до стола.

В начале обучения показать правостороннюю стойку. Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в правостороннюю и обратно.

2) Показать и научить правильно имитировать накат справа.

Последовательность изучение удара: показать у стола движение, показать траекторию полета мяча, увязать движение руки с траекторией, обратить внимание на работу кисти.

Необходимо уметь словами объяснить технику наката справа. В начале обучения имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнению каждого этапа.

Во время имитации добиваться:

- переноса центра тяжести на впереди стоящую ногу;
- выполнения замаха не одной рукой, а с поворотом плеча и всего туловища (закручивание и раскручивание в области пояса), закручивание - замах, раскручивание - удар;
- выполнения обработки мяча (работа кисти);
- правильного расстояния локтя до туловища в замахе.

Когда занимающиеся начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола.

3) Объяснить основной принцип выполнения любого удара.

Основной принцип выполнения любого удара: сначала правильно подойти к мячу, занять позицию и принять основную стойку, а потом выполнить удар (при выполнении удара накатом справа мяч должен быть справа перед туловищем). После этого можно показать технику перемещения при накате справа из двух точек и научить правильно имитировать накат справа из двух точек.

4) Научить играть у стола накатом справа.

Игру у стола начинать с выполнения одиночного удара.

Очень важно, чтобы тренер-преподаватель правильно играл с обучающимися. Ребенок должен чувствовать, как он продвигает мяч вперед, как он его обрабатывает, насколько быстрей летит мяч, если выполнять удар с замахом. Он должен научиться регулировать силу удара ракеткой по мячу.

Одно из самых важных условий успешного обучения любому удару - тренер должен сам идеально имитировать этот удар. Если он этого делать не умеет, то должен либо научиться сам, либо привлекать для показа опытных теннисистов.

5) Показать и научить подавать подачу накатом справа.

Показать и объяснить подачу накатом справа. Объяснить правила подачи.

6) Научить технически правильно и стабильно выполнять накат справа у стола: из двух точек и с 2/3 стола.

При изучении наката справа необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты:

- хватку;
- стойку теннисиста и расстояние до стола;
- замах;
- точку встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой);
- обработку мяча (до момента удара - ракетка открытая, после удара - закрытая);
- ускорение (перенос центра тяжести тела во время удара, проведение руки вперед);
- быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Необходимо отмечать детей, которые лучше других попадают на стол и быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть одновременно с процессом обучения тренер должен решать одну из основных задач - задачу отбора детей.

7) Научить играть на счет.

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис, затем проводить соревнования, давая определенные задания для выполнения.

30. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 2).

31. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

32. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Нет допингу»	1 раз в год	
Запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 6 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.
Комплексное мероприятие «Антидопинг»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения

Антидопинговые мероприятия могут проводится в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

33. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в поликлиническом учреждении или во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки — необходимо дождаться его полного высыхания.

Тренер-преподаватель обязан проверять физическое и психологическое состояние обучающегося перед началом тренировки. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки, имеющие коротко остриженные ногти.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать меры профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен:

- контролировать надежность установки, крепления и целостность оборудования;
- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый занимающийся имел достаточно места для выполнения задания.
- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся во время проведения занятия должен:

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций;

- при перемещениях к мячу - смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

- не выполнять задания без разрешения тренера-преподавателя;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение направления своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. Травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Важно учитывать и индивидуальные особенности обучающегося, такие как уровень технической и физической, подготовленности, общее состояние здоровья, и самочувствие в день тренировки или соревнования.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении различных ударов. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основным средством профилактики травм являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающим работу суставов и мышц теннисиста, противоречащим законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм обучающимся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- следить за правильной техникой выполнения ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- использовать для расслабления массаж и водные процедуры.

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

34. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- зал настольного тенниса;
- тренажёрный зал и медицинский пункт легкоатлетического манежа,
- раздевалки и душевые зала настольного тенниса.

35. В рамках реализации Программы, при наличии финансовых возможностей учреждения, может производится обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и экипировкой, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

36. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к

занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам, утверждаемым Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

37. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 3.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		Недельная нагрузка в часах		
		3	4	6
1	Общая физическая подготовка	86	114	176
2	Специальная физическая подготовка	30	42	62
3	Техническая подготовка	24	32	46
4	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях	4	4	4
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др.	12	16	24
Общее количество часов в год		156	208	312

Приложение 2

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Рекомендуемый объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего	**240**		
История и развитие вида спорта	40	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Всероссийские и международные федерации по виду спорта
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Режим дня и питание обучающихся	20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное питание
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	80	декабрь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. теоретические знания по технике их выполнения
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40	ноябрь-март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Правила вида спорта	40	ноябрь-март	Особенности спортивных дисциплин. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Приложение 3

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
5. Барчукова ГА. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 224 с.
6. Боллетьери Н. Теннисная академия. - М.: Издательство Эксмо, 2004. - 448 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
8. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. - 224 с.
9. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М.: Авангард, 2010. - 301 с.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. - 192 с.
11. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
12. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб: «Питер», 2000. - 288 с.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. -М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014.
15. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.
16. Легенды отечественного настольного тенниса. - М.: Изд-во «УП Принт», 2010.-256 с.
17. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 204 с.

18. Настольный теннис; Пер. с кит. / Под ред. СюиЛньшэня. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-320 с.

19. Настольный теннис: Примерная программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. - М.: Советский спорт, 2009. - 144 с.

20. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. -60 с.

21. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.

22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.

23. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

24. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.

25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-412 с.

26. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.

27. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
http://ttfr.ru - Федерация настольного тенниса России
6. http://ittf.com - International Table Tennis Federation (ITTF)
http://www.ettu.org - European Table Tennis Uhion (ETTU)