

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Центр внешкольной работы» городского округа Кинешма

155800 Ивановская обл. г. Кинешма, 3-ий Трудовой пер. д.4 тел.5-55-92

Принята на заседании
педагогического совета

« 02 » 11 2022 г.

Протокол № 2

Утверждаю:
врио директора МБУ ДО «ЦВР»

 Е.В.Перова

« 02 » 11 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Срок реализации: 2 года

Возраст детей 8-17 лет

Автор-составитель:

Костерин Николай Юрьевич

педагог дополнительного образования

Кинешма 2022 год

год

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание образовательной программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	14
 Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1 Календарный учебный график.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	18
2.5 Методические материалы.....	23
2.6 Список литературы.....	33

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

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, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению. Система подготовки юных теннисистов, повышение их мастерства от «первых шагов» до «спорта высших достижений» определяются многими факторами, одним из которых выступает рациональное построение тренировочного процесса. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных теннисистов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический эффект от этих занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень программы – базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

3. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

5. Приказом от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы ...»);

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание спортивно-оздоровительного этапа (СО) по настольному теннису для детей в возрасте 8 - 17 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в настольном теннисе, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека владению ракеткой. Когда к этой традиции подключается специалист, но процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по виду спорта «Настольный теннис». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в объединении, а практический раздел – программный

материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся. В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка теннисистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 8-17 лет. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 8 до 17 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего в сентябре и в течение учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения всего 288 часов.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режим занятий: форма обучения- очная, с применением дистанционных технологий при ухудшении эпидемиологической обстановки. Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

-групповая;- работа по индивидуальным планам;- участие в соревнованиях;
Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 мая. Его продолжительность составляет 36 недель.

Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в

общеобразовательных и других учреждениях. Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу. Состав групп постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Целью программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Цель достигается решением ряда задач.

Образовательные (предметные):

- овладение основами техники настольного тенниса

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

Метапредметные:

- укрепление здоровья и всестороннего физического развития на основе широкого применения общеподготовительных и специальных упражнений с преимущественным развитием скорости, силы, выносливости, гибкости, реакции, умения быстро применять решения в экстремальных ситуациях.

Личностные:

- воспитание ценностного отношения к физической подготовке;

- воспитание черт спортивного характера;

- воспитание чувства коллективизма и товарищества, поддержки и взаимопомощи, культуры поведения;

- формирование основ «спортивной» этики, умения анализировать удачу и поражения.

1.3. Содержание программы. Учебный план.

Учебный план обучения на первый год.

№ п/п	Тема занятия	Всего	Формы контроля
1.	Общефизическая подготовка	62	зачет, сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	28	зачет, сдача нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	32	зачет, сдача нормативов
4.	Теоретическая подготовка	12	зачет, тестирование
5.	Контрольные и переводные испытания	2	зачет, сдача нормативов
6.	Игровая подготовка. Соревнования.	8	зачет, сдача нормативов
	Общее количество часов	144	

Учебный план обучения на второй год.

№ п/п	Тема занятия	Всего	Формы контроля
1.	Общефизическая подготовка	40	зачет, сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	40	зачет, сдача нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	42	зачет, сдача нормативов
4.	Теоретическая подготовка	12	зачет, тестирование
5.	Контрольные и переводные испытания	2	зачет, сдача нормативов
6.	Игровая подготовка. Соревнования	8	зачет, сдача нормативов

	Общее количество часов	144	
--	------------------------	-----	--

Содержание учебно-тематического плана на первый год обучения

Подготовка юных теннисистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической и тактической подготовки, невозможно.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
- непрерывное обучение спортивной техники;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Целесообразно планировать занятия так, чтобы теоретическая часть была связана с практическими задачами подготовки. В каждом занятии 10-15 минут отводится на теоретическую часть, остальное время на практическую часть.

Раздел1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими

упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

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

Приемы и упражнения для развития ловкости:

- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
- ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру;
- жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты.

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
- прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.

2. Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1. Прыжки: - в длину с места; - вверх с места; - в сторону с места; - через гимнастическую скамейку.

2.Бег на 30, 50, 100 метров.

3.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Раздел 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

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

Раздел 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных теннисистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частями, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

В данном разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры.

Привыкание к мячу и ракетке:

- 1.Набивание мяча правой стороной ракетки.
- 2.Набивание мяча правой стороной ракетки с различной высотой отскока.
- 3.Набивание мяча левой стороной ракетки.
- 4.Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высотой отскока.
- 5.Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки.
6. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высотой отскока.
- 7.Повтор упражнений 1-6 сидя на полу или скамейке.

Данные упражнения служат для того, чтобы обучающиеся смогли

привыкнуть к отскоку мяча, соразмерять силу удара и высоту отскока от ракетки, контролировать угол наклона ракетки и траекторию полета мяча. Тактическая подготовка должна строиться на основе наблюдения и анализа соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами, теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Тактическая подготовка на начальном этапе включает в себя:

1. Выбор позиции.
2. Игра в «круговую» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Раздел 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА,

Примерное содержание теоретической подготовки первого года обучения.

1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Дисциплина, как основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Правила соревнований по настольному теннису. Организация и судейство соревнований по настольному теннису. Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
5. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.
6. Физическое воспитание детей и подростков. Гигиенические основы занятий физической культуры и спорта.
7. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Примерное содержание теоретической подготовки второго года обучения.

1. Обязанности теннисистов. Контроль и самоконтроль в процессе учебных занятий. Значение контроля в процессе занятий спортом. Контроль развития физических качеств. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия.

2. Понятие утомления и переутомления. Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие и функциональные возможности организма

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма теннисиста.

4. Основы безопасности занятий настольным теннисом. Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение теннисистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

5. Неудовлетворительное состояние инвентаря, мест занятий и экипировки теннисиста. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма теннисиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

6. Уход за спортивным инвентарем. Классификация теннисных ракеток и уход за ними. Технология замены и чистки покрытия ракетки.

7. Закаливание организма. Значение и способы закаливания. Зарождение и основные периоды развития настольного тенниса. Периоды развития настольного тенниса в России.

8. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения. Теннисный спорт как компонент физической культуры. Формы использования настольного тенниса в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Раздел 5. КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у

вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения. Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ми летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по пред профессиональной программе по виду спорта настольный теннис.

Раздел 6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА. СОРЕВНОВАНИЯ

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

1. Внутригрупповые . Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по настольному теннису.
2. Межгрупповые Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и настольному теннису между группами.

Кроме того, занимающиеся принимают участие в районных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты.

После прохождения обучения обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- получают начальные технические навыки по виду спорта -настольный теннис.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на учебный год

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 72;

Даты начала и окончания обучения: учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Июнь месяц-лагерь дневного пребывания. Каникулы предусмотрены в летний период: июль, август

2.2. Условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия отвечают требованиям для реализации данной программы: имеется зал с освещением, вентиляцией, с специальным оборудованием (теннисные столы, соответствуют нормам и требованиям), имеется тренажерный зал, раздевалка, игровая комната, необходимый инвентарь. В зале установлена теле-видео аппаратура, благодаря которой имеется возможность просматривать различные мероприятия объединения.

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы
- фотоматериалы
- аудиоматериалы
- интернет ресурсы

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется несколько форм отслеживания результатов.

Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-»

Контроль в управлении процессом обучения в образовательном учреждении осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода учебного процесса. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся теннисом:

- общая посещаемость тренировок;
- теоретические знания по спортивному теннису, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Общий уровень успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и тесты Готов к труду и обороне.

До 10 лет	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30 с	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до<90 градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10 м	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000 м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500 м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800 м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400 м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60 м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30 м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2

Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20
От 11 до 12 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Сгибание, разгибание рук на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до<90 градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 3X10 м	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4.8	5.4	6.0	5.0	6.8	6.2
Удержание ног под <90градусов на	11	9	7	12	10	8

ш/стенке (с)						
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00
От 13 до 14 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	115	115	115	115	115
Прыжки со скакалкой за 30 с	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Сгибание, разгибание рук на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	18	13	8
Поднимание ног до<90 градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	11	9	17	14	11
Челночный бег 3X10 м	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30 м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	11	9	6	9	7	5

Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000 м	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
От 15 до 16 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30 с	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30 с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16
Сгибание, разгибание рук на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до<90 градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 3X10 м	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4.00	5.00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6.40	7.30	9.00	7.20	8.50	10.00
Бег 800 м	2.55	3.20	4.20	3.30	4.10	5.20
Бег 400 м	1.14	1.28	1.50	1.32	1.45	2.20
Бег 60 м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11.2
Бег 30 м	4.5	5.1	6.0	4.9	5.8	7.0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000 м	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Бег на 1000 м.(500 м.). проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток
- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд. Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

2.5. Методические материалы.

Физкультурно оздоровительное воспитание — неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Методы обучения.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Этот метод применяется на любом этапе обучения. При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом может использоваться на первых этапах обучения. На заключительном этапе разучивания в целом применяется при изучении любого действия. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда не умеем грамотно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Метод принудительно - облегчающего разучивания основан на теоретической концепции “искусственной управляющей среды”. Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, то есть технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий учеником для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при использовании их всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (то есть характерной системой физических упражнений), но и

эффективным методом обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную (использование свободного времени) и функцию формирования отношений между людьми, а так же между людьми и окружающей средой. Эти функции определяют содержание игр.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования, но имеет более широкое применение.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.
2. Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании. В процессе обучения постоянно присутствуют методы использования слова. Слово активизирует весь процесс обучения. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувство ученика. Для осуществления процесса обучения акробатическим упражнениям в младших классах используются такие методы: словесный и наглядный.

Особенность организации образовательного процесса – очная.

Педагогические технологии.

Современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Педагог используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми

значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровая технология.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая

технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

-развитие личностных компетентностей обучающихся;

- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке,
- а также для одаренных обучающихся.

Проектная технология на занятии физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) вовремя занятий делает предмет современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Не смотря на то, что занятие по настольному теннису - это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения

технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) –

это создание разнообразных условий обучения групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология

личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных

(социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются

однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

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

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант). Непрерывные методы тренировки — применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод — характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью.

Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему. Переменный метод — отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения

скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода — он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами. Вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных теннисистов, подразделяются на следующие основные группы:

Средство Состав

1 Соревновательные упражнения соревнования в избранном виде спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.

2 Специальные упражнения с ракеткой и мячом

упражнения с теннисной ракеткой и мячом.

3 Специально-подготовительные упражнения без теннисного мяча

К ним относятся упражнения, имеющие сходство с игрой в настольный теннис

по

структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.

4 Обще-подготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и

расслабление мышц, и другие упражнения. Требования к методике тренировочных занятий с детьми: В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать

процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься

преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием

подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях

использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать

возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному

согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Учебно-

тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех

обучающихся. В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку),

основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и

гибкости. В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием целям, задачам

и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств. Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов

спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

2.6 Список использованной литературы.

Нормативные документы

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
3. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
5. Приказом от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы ...»);
8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

Литература для педагога

1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
9. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
10. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
12. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
13. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

Литература для учащихся и родителей.

1. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
3. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
4. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
5. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

**Документ подписан
электронной подписью**

Сертификат: 00E7161F526D9A33AECE0DB6C289C41DC

Владелец: Смольникова Елена Валерьевна

Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024