


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско- юношеская спортивная школа г. Тайшета

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
г. Тайшета  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.  
  
/Баженов В.А./

**дополнительная предпрофессиональная**

**ПРОГРАММА**

**по игровому виду спорта (настольный теннис)**

*срок реализации до 8 лет*

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета  
Минаков Михаил Владимирович;
- тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета  
Баженов Виктор Анатольевич

г.Тайшет  
2015г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	6
3.	Методическая часть.....	7
4.	Система контроля и зачетные требования.....	23
5.	Перечень информационного обеспечения.....	30

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа (далее Программа) разработана для обучения по игровым видам спорта, на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г.), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014); приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Федеральным стандартом спортивной подготовки по игровому виду спорта (настольный теннис), (приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 399), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014 г. N 41.

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Тайшета данная Программа реализуется по виду спорта настольный теннис.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

***Основными задачами реализации программы являются:***

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

***Программа направлена на:***

- отбор одаренных обучающихся ;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по настольному теннису;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность** разработки данной Программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

***Основными формами тренировочного процесса являются:***

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

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;

***Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:***

- этап начальной подготовки - до 3 лет;

- тренировочный этап - до 5 лет.

Срок обучения по Программе - до 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

- этап начальной подготовки - 7 лет (наполняемость группы - 10-16 человек);

- тренировочный этап - 10 лет (наполняемость - 8-10 человек);

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

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

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

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

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

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

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том

числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная организация, при наличии финансирования, может, осуществлять обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по настольному теннису.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

*Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения*

<b>№ п.п</b>	<b>Предметная область</b>	<b>Соотношение объемов в %</b>
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10-15%
2	Общая и специальная физическая подготовка	20-30 %
3	Избранный вид спорта	не менее 45%
4	Развитие творческого мышления	10-15 %
5	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации,

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно - спортивными организациями.

*Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям*

Предметные области	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка		Тренировочный				
	Год обучения/ кол-во часов в неделю		Год обучения/ кол-во часов в неделю				
	1 год 6 ч.	2-3 год 9 ч.	1 год 12 ч.	2 год 12 ч.	3 год 16 ч.	4 год 16 ч.	5 год 16 ч.
1. Теория и методика физической культуры и спорта	28	42	56	56	75	75	75
2. Общая и специальная физическая подготовка	56	84	112	112	150	150	150
3. Избранный вид спорта	141	211	282	282	374	374	374
4. Развитие творческого мышления	28	42	56	56	75	75	75
5. Самостоятельная работа	28	42	56	56	75	75	75
Всего часов:	312	468	624	624	832	832	832

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе начальной подготовки:**

- 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

*Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки*

<b>№ п.п.</b>	<b>Предметная область</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2-3</b>
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>28</b>	<b>42</b>
1.1.	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	4	5
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	4
1.4.	Основы спортивной подготовки	3	6
1.5.	Физические качества и физическая подготовка	3	5
1.6.	Строение и функции организма человека	2	6
1.7.	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	3
1.8.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2	2
1.9.	Основы спортивного питания	1	2
1.10.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	3
1.11.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3	2
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>84</b>
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	30	50
2.2.	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	20	26
2.3.	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	6	8
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>141</b>	<b>211</b>
3.1.	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	100	150
3.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20	30
3.3.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	11	21
3.4.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10	10
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления.</b>	<b>28</b>	<b>42</b>
4.1.	Развитие изобретательности и логического мышления	10	20



4.2.	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	6	10
4.3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	12	12
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>28</b>	<b>42</b>

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### *Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе*

<b>№</b>	<b>Предметная область</b>	<b>ТГ-1</b>	<b>ТГ-2</b>	<b>ТГ-3</b>	<b>ТГ-4</b>	<b>ТГ-5</b>
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	5	5	-	-	-
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	5	3	2
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	5	5	5	3	2
1.4.	Основы спортивной подготовки	18	22	42	52	60
1.5.	Строение и функции организма	<b>8</b>	9	14	10	6
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	-	-	-	-
1.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2	2	2	-	-
1.8.	Основы спортивного питания	5	4	3	3	2
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	3	2	3	2
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3	2	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	30	28	30	25	20
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	72	74	110	115	120
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня					

	физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	10	10	10	10	10
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>282</b>	<b>282</b>	<b>374</b>	<b>374</b>	<b>374</b>
3.1.	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	200	200	240	260	260
3.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	42	50	70	60	60
3.3.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	30	26	44	40	50
3.4.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10	6	20	14	4
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления.</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
4.1.	Развитие изобретательности и логического мышления	20	18	25	30	20
4.2.	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	24	24	26	20	30
4.3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	12	14	24	25	25
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>

### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

8. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях в настольном теннисе, его истории и предназначении. В группах НП знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история настольного тенниса, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

10. Самостоятельная работа спортсменов проводится в соответствии с индивидуальными планами.

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

#### **История развития настольного тенниса в Иркутской области, России, мире**

- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития настольного тенниса.
- Развитие настольного тенниса в России.
- Особенности настольного тенниса в регионе.

#### **Место и роль физической культуры и спорта в современном мире**

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», « физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».

- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта**

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии по настольному теннису спорта.
- Крупнейшие соревнования по настольному теннису.
- Известные спортсмены - представители настольного тенниса.
- Участие представителей по настольному теннису в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие настольного тенниса и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения настольного тенниса спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- Правила настольного тенниса.
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису).
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису.

- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

-

### **Строение и функции организма**

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердца и сосудов.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

### **Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

- Понятие о гигиене.
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований.
- Профилактика вредных привычек.

- Закаливание организма.
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям настольным теннисом.
- Вред курения и употребление спиртных напитков.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### **Основы спортивного питания**

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

- Спортивное оборудование.
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям.
- Гигиенические требования к одежде обучающихся.
- Особенности подбора обуви. Специальный инвентарь.

### **Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта**

- Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.
- Меры предупреждения переутомления.
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.
- Страховка и самостраховка.
- Первая помощь (до врача) при травмах.
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.
- Кровотечение и их виды.
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки необходимо подбирать с учётом возраста обучающихся. Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях преимущественно используются: подвижные игры, упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, регби.

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития.

Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка:**

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

#### Тренировочные задания для проведения разминки:

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на координацию, гибкость, прыгучесть, быстроту реакции и ловкость.

#### Строевые упражнения:

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на



груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, теннисного стола. Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, ноги на ширине плеч, комбинационные прыжки, с поворотами, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с отягощениями. С гантелями - имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической стенке - лазание с помощью рук и ног, прижавшись спиной к перекладине подъем прямых ног вместе под углом 90 градусов. На гимнастической скамейке - прыжки через скамейку боком, напрыгивание на скамейку двумя ногами, со сменой положения ног. На перекладине - подтягивание и др.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы.

#### **Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Важное место занимают специально отобранные игры. Систематически применяются подготовительные упражнения ускоряющие процесс обучения техническим приёмам в настольном теннисе и создаются предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей игровых видов спорта требуется подвижность и быстрота реакции, скоростно-силовые качества, координационные способности и гибкость.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

#### Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать двум основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

#### Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

#### Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

#### Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

## **Избранный вид спорта**

### Технико-тактическая подготовка

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства.

В тактической подготовке игроков в настольный теннис значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и защиты, обладают большой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

На первом этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приемов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой. Третий этап, этап совершенства, основан на умении вести атаку и контратаку и применять в игре разнообразные, хорошо освоенные технико-тактические приемы.

### **Развитие творческого мышления**

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

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

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

Для формирования творческого мышления у юных спортсменов необходимо использовать особое сценирование различных аспектов игровой деятельности посредством организационно-обучающих игр.

Становится важным не столько результативность игры, сколько содержание игры, ее зрелищность, интеллектуальная насыщенность, тактическая усложненность. В юных спортсменах начинают цениться не

только физические и силовые данные, но прежде всего их интеллектуальные способности, умение строить "красивые комбинации" на теннисном столе, оригинально и творчески разрешать проблемные ситуации, возникающие в игре.

### **Самостоятельная работа**

Одна из основных моделей организации образовательного процесса.

Самостоятельная работа обучающихся - это работа, которая выполняется без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающиеся сознательно должны стремиться достигнуть поставленной цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических действий.

Выполнение самостоятельной работы требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляя при этом обучающимся удовлетворение как от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания тренера-преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует обучающихся.

Примерные темы Самостоятельной работы установлены приложением к данной программе (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорту настольный теннис предусматривает следующее:

#### ***Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся***

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	1	Свыше 1 года	До 2 -х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка %	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка %	17-23	17-23	17-23	17-23
Техническая подготовка %	31-39	31-39	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка %	9-11	9-11	17-23	17-23
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	4-6	4-6	9-11	9-11

Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше 1 года	До 2 -х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	2	4	3	3
Главные	-	-	-	-

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- твёрдое покрытие;
- нахождении в зоне удара посторонних лиц;
- наличие посторонних предметов вблизи стола и на полу;
- неисправность ракетки;
- игра на слабо укреплённом столе.

1.4. Занятия настольным теннисом должны проводиться в светлом зале, так как идёт большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>.

1.5. При проведении занятий настольным теннисом в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель занятия и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий преподаватель должен соблюдать правила проведения занятий, а обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, ношения спортивной одежды и спортивной обуви (нескользящая подошва), правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости,

подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования (столов), исправность ракеток.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
- 2.4. Перед началом занятий тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать заниматься настольным теннисом, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) преподавателя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. Столы должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они

либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в приложении по настольному теннису, общие требования конкурсного отбора, нормативные требования для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки (для мальчиков и девочек) установлены приложением к данной программе (ПРИЛОЖЕНИЕ №2). По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной Программе.

## **Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

### ***Промежуточная аттестация осуществляется в форме - зачета***

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовки; тренировочный этап) обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

### ***Форма итоговой аттестации - экзамен.***

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

## **1. Теория и методика физической культуры и спорта**

### **Знать:**

- историю развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;



- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

**Уметь:**

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

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Знать:**

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

**Уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять специальные технические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**Владеть:**

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике

занятий избранным видом спорта;

- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **3. Избранный вид спорта**

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;

- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

#### **Владеть:**

- основами техники и тактики в игровом виде спорта (настольный теннис).

#### **Уметь:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно осуществлять двигательные действия в игровом виде спорта (настольном теннисе);

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- повышать уровень функциональной подготовленности;

- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- сохранять собственную физическую форму.

- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- концентрировать внимание в ходе игры.

#### **Владеть:**

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки:

- основами технических и тактических действий по настольному теннису;

- различными алгоритмами технико-тактических действий.

**Приобрести навык:**

- анализа спортивного мастерства соперников;

**Образец тестовых заданий**

**Задания. Выберите все правильные ответы**

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

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

3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать

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

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- а) **урок физической культуры**
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- в) массовые спортивные и туристические мероприятия
- г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
  - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
  - в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
  - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

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

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

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

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

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

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

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

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

**ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ**

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

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

1. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Настольный теннис, учебники и учебные пособия по видам спорта, профессиональное физкультурное образование, М.: ТВТ Дивизион, 2008 - 188с.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 231с.
3. Вартамян М. М., Команов В. В. «Беседы о настольном теннисе», М.: Информпечать, 2010 -190с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания - М.: "Ростов н/д : Феникс", 2008.- 179с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания - М.: "Ростов н/д : Феникс", 2008.- 179с.
6. Гнатюк Н. П. «Неизведанная планета», М.;Триумф, 2014г. – 194с.
7. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
8. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
9. Команов В. В., Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие, М:Советский спорт, 2014 - 392с.
10. Команов В.В.-Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика, М.: Информпечать, 2012 - 192с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
12. Людвич В. Ментальный теннис - 2009. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. – М.: ЗАО"Олимп-Бизнес",2009. - 336 с.
13. Людвич В., Победалюбой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. - М.: ЗАО "Олимп-Бизнес",2009 – 285с.
14. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 160с.
17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. -808 с.
19. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. - 160 с.

20. Фримерман Э. Я. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис», М.: Олимпия пресс, 2005 - 80с.
21. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/пер. с англ. Белозёров О., - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

### Интернет – ресурсы:

1	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	Консультант Плюс надежная правовая поддержка .
2	<a href="http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm">http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm</a>	научно-методический журнал «Физическая культура».
3	<a href="http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm">http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm</a>	журнал «Движение жизнь».
4	<a href="http://www.eLIBRARY.ru">www.eLIBRARY.ru</a>	Научная электронная библиотека.
5	<a href="http://www.fpo.asf.ru">www.fpo.asf.ru</a>	Сайт факультета педагогического образования
6	<a href="http://www.nlr.ru">www.nlr.ru</a>	Российская национальная библиотека
7	<a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a>	Педагогическая библиотека.
8	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>	Российская государственная библиотека

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### План самостоятельной работы по Теории Спорта №2.

#### I. Психологическая подготовка.

1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки (Платонов глава 15).
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

## Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
5. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.

## II. Тактическая (стратегическая) подготовка.

### 1. Понятия:

Тактика, стратегия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, спортивная разведка.

### 2. Цель и задачи.

3. Виды тактики, направления тактической подготовки, значения тактики в различных видах спорта.

### 4. Особенности содержания тактической подготовки:

Средства.

Методы.

5. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999).

## III. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревновании (кратко).

### Литература:

1. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.3. - С. 367 -375



2. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999) с 79-83.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 361-364.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.

#### IV. Интеллектуальная подготовка (теоретическая и интегральная).

1. Понятия:
  - 1.1 Интеллектуальная подготовка.
  - 1.2 Интеллектуальная подготовленность.
  - 1.3 Интеллектуальные способности.
2. Задачи интеллектуальной подготовки.
3. Роль интеллектуальной подготовки на разных этапах многолетней подготовки.
4. Основные разделы интеллектуальной подготовки (в том числе судейская).
5. Формы проведения интеллектуальной подготовки, критерии их выбора.
6. Средства и методы.
7. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки.

#### V. Интегральная подготовка.

1. Понятия:
  - 1.1 Интегральная подготовка
  - 1.2 Интегральная подготовленность.
  - 1.3 Структура и основные направления интегральной подготовки.
2. Задачи, средства, методы интегральной подготовки.
3. Методические пути повышения интегральной подготовки.

#### Литература:

1. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.5. 24.6 С. 387 -390
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 553-565.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

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

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

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

