



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)**

Принята
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
30 августа 2022 г.

Утверждена
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 91-од от 30.08.2022 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по настольному теннису**

Программу разработали:
Тренер-преподаватель Т.В. Петрова

г. Сосновый Бор
2022год

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по образовательной программе	5
2.1.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса	5
2.2.	Основные задачи этапов подготовки	6
2.3.	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	11
2.4.	Календарный учебный график	12
2.5.	Основные формы и средства дистанционного обучения	12
3.	Методическая часть образовательной программы	13
3.1.	Методика и содержание по предметным областям	13
3.2.	Методические материалы и методическое обеспечение	38
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	40
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы	41
4.	План воспитательной работы и профориентационной работы	42
5.	Система контроля и зачетные требования	44
6.	Перечень информация обеспечения	46

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная по настольному теннису разработана на основе:

- ✓ ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении 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»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Настольный теннис ("пинг-понг") – по классификации относится к игровым видам спорта. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит соперником. Играть могут от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). Игра происходит на столе размером 2,74 x 1,52 м и высотой 76 см. Стол из плотных материалов, обеспечивающий необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен в зелёный или темно-синий цвет. Посередине стола натянута сетка высотой 15,2 см. При игре используются специальные ракетки и мячи. Мяч изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года) оранжевого или белого цвета. Ракетка состоит из деревянного основания и резиновых накладок с губкой с двух сторон, черного и красного цвета.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. По современным международным правилам, принятым в 2001 году, игра продолжается до 11 очков. Игра состоит из 5 или 7 партий.

Настольный теннис популярный и широко распространенный в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят 218 стран. Название "теннис" происходит от французского "tenez", означает "держи", "лови". Существует версия происхождения слова "теннис" от слова "tamis", в переводе с французского - "сетка". Считается, что игра с ракеткой и 14 маленьким мячом возникла в Египте около 2,5тыс. лет назад. Игры были известны в Древней Греции и Риме. Пробраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии, в которой мяч отбивали через сетку рукавицей (деревянным щитом). Ракетки появились к XVI веку, мячи делали из кожи. Своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. В 1873 году была придумана игра, разработана площадка (корт) и правила. Сначала играли на полу в гостиной, затем - на двух столах, позднее столы сдвинули и натянули сетку. В 1891 году игра - «пинг-понг» была запатентована. Название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Настольный теннис стала популярной игрой в Англии: по правилам партия велась до 30 очков, а форма участников представляла собой смокинги (мужчины) и вечерние платья (женщин). В 1894 году изобрели целлулоидный мяч - легкий и упругий, уменьшив вес ракетки. Появились фанерные ракетки с короткой ручкой, фанеру покрывали пробкой, пергаментом, кожей, велюром, а позднее – резиной, для улучшения отскока мяча. Настольный теннис - как вид спорта официально был признан в 1900 году, в Англии прошел чемпионат с участием 300 игроков. Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе. В 1926 году в Берлине создана Международная федерация настольного тенниса. В 1927 году в Лондоне проведен первый чемпионат Мира. С 1957 года чемпионат Мира по настольному теннису проводят один раз в два года, а с 1958 года - чемпионаты Европы, Африки и Азии. В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России был открыт первый клуб Крикет и лаун-теннис в Санкт-Петербурге. В 1950 году была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, с 1959 года она стала именоваться Федерацией настольного тенниса. В 1977 году настольный теннис признан Международным олимпийским комитетом, в 1988 году он дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. На Олимпиаде разыгрываются 4 комплекта наград: в одиночном разряде 15 (мужском, женском) и парном разряде (мужском, женском).

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы: формирование разносторонней гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса теннисистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего

профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

2. Учебный план по образовательной программе настольный теннис

2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

Начальная подготовка - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочные группы - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом в соответствии с уставом МБОУ ДО «ДЮСШ» г. Сосновый Бор. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах на протяжении 46 недель в течение учебного года в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту.

2.2. Основные задачи этапов подготовки

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта настольный теннис является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Начальная подготовка:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- ✓ знание истории развития спорта;
- ✓ знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- ✓ знания, умения и навыки гигиены;
- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка":

- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- ✓ формирование социально-значимых качеств личности;
- ✓ получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- ✓ приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- ✓ овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- ✓ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- ✓ знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- ✓ знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- ✓ приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- ✓ знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- ✓ умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- ✓ развитие изобретательности и логического мышления;

- ✓ развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- ✓ развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки":

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- ✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- ✓ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

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

Учебно-тренировочные группы

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- ✓ знание истории развития избранного вида спорта;
- ✓ знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- ✓ знание этических вопросов спорта;
- ✓ знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- ✓ знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- ✓ знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- ✓ знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

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

В предметной области "основы профессионального самоопределения":

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

В предметной области "вид спорта":

- ✓ обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- ✓ освоение комплексов специальных физических упражнений;
- ✓ повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- ✓ знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- ✓ формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- ✓ знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- ✓ опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- ✓ умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- ✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка":

- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и
- ✓ правильного ее применения на практике;
- ✓ знание этики поведения спортивных судей;
- ✓ освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых
- ✓ к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- ✓ развитие изобретательности и логического мышления;
- ✓ развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- ✓ развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки":

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- ✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- ✓ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

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

2.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Учебный план составлен на основе с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, план учебного процесса, расписание учебных занятий.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- ✓ -в рамках одного тренировочного занятия;
- ✓ в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

- ✓ в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2.4. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20)

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения не менее 42 недели, 2 недели зачетные требования, 8 недель самостоятельная работа. Начало тренировочных занятий -согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МБОУДО ДЮСШ.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.5. Основные формы и средства дистанционного обучения

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать педагога, общаться, задавать вопросы.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для учащихся в любое время обучения.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием интернет-технологий.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания учащиеся пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

Для обеспечения учебного диалога в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);
- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;
- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей в группах начальной подготовки.

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;

- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей в учебно-тренировочных группах.

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Начальная подготовка	Учебно-тренировочные группы
1. Обязательные предметные области			
1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»			
1.1.	История происхождения настольного тенниса	Происхождение настольного тенниса. Исторические корни. Родина настольного тенниса. Возникновение и развитие в России. Настольный теннис и Олимпийские игры. Известные спортсмены	Место и значение настольного тенниса в Российской системе физического воспитания. Международные соревнования по настольному теннису с участием Российских спортсменов
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФК и С для здоровья, моральных и волевых качеств человека

1.3.	Основы законодательства в сфере Физической культуры и спорта	Правила тенниса, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису	Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила
1.4.	Основы спортивной подготовки	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям настольному теннису. Режим тренировочного процесса	Организация процесса спортивной подготовки. Спортивная специализация, углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса
1.5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения
1.6.	Гигиенические знания умения и навыки	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание)
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки
1.8.	Основы здорового питания	Питание спортсмена. Полезные продукты	Особенности питания при занятиях настольным теннисом. Значение

			витаминов в питании спортсмена
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий настольным теннисом. Экипировка в настольном теннисе	Правила использования инвентаря. Теннисный стол. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда теннисиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря
1.10.	Требования техники безопасности	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим
2 Предметная область «Общая физическая подготовка»			
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой;</p> <p>упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения выполняются на месте и в движении. - Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. - Упражнения для туловища. - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях -наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. - Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с 	-

		<p>дополнительными пружинящими движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с сопротивлением. - Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления <p>Общеразвивающие упражнения с Предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с набивными мячами (медицинболами): поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. - Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. - Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. - Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. - Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза. <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи,</p>	
--	--	--	--

		<p>гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку)</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).</p> <p>- Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).</p> <p>- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).</p> <p>- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).</p> <p>- Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.</p> <p>Спортивные и подвижные игры Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,</p>	
--	--	---	--

		<p>«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.</p> <p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка теннисиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами</p>	
2.2	<p>Повышение уровня функциональных возможностей. укрепление здоровья</p>	<p>Восстановительные мероприятия</p> <p>Для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.</p> <p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.</p> <p>Гигиенические средства: режим дня и питание. Медико-биологические средства- витаминизация.</p> <p>Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса</p>	-
2.3.	<p>Развитие физических способностей (силовых, скоростных,</p>	<p>Быстрота</p> <p>- Бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м),</p>	

	<p>скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости)</p>	<p>- «Челночный бег» - Бег приставными скрестными шагами. - Подвижные игры по упрощённым правилам («Перестрелка», «Охотники и утки» и т.д.). Сила Прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания. Координация - Спортивные и подвижные игры, - Эстафеты, - Упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой. Выносливость Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 30 мин. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. С несколькими ускорениями на различных дистанциях)</p>	
2.4.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>- Ведение дневника самоконтроля. - Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам. - Поиск необходимой информации в сети Интернет. - Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала. - Посещение соревнований. - Выполнение творческих заданий. - Судейскую практика. - Индивидуальная подготовка к соревнованиям.</p>	-

		- Оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры	
2.5.	Участие в тренировочных мероприятиях	В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать	-
3. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»			
3.1.	Освоение комплексов физических упражнений	-	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц
3.2.	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	-	Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. Способы поддержания хорошей спортивной формы у юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности
3.3	Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта настольный теннис	-	Развитие силы и быстроты: Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; поднимание туловища; сгибание и

			<p>разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание); комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них; имитация ударов сериями на время: 30 секунд. Развитие ловкости и координации Повторный и игровой метод. Акробатические упражнения и спортивные игры. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя). Зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений, изменение скорости и темпа движений. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; приседания; выпрыгивания из приседа; 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 утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; комплекс</p>
--	--	--	---

			<p>имитационных упражнений с отягощениями и без них: имитация ударов сериями на время: 2 минуты. Развитие общей и специальной выносливости</p> <p>Общая выносливость: - методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).</p> <p>Специальная выносливость: Комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 1 минута - развитие скоростной выносливости, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола). Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.</p>
--	--	--	---

3.4.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	-	<p>Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.</p> <p>Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения.</p> <p>Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений</p>
3.5.	Повышение индивидуального игрового мастерства	-	<p>Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учётом индивидуальных особенностей по принципу универсализации.</p> <p>Использование индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды.</p>
3.6.	Промежуточная и итоговая аттестация	-	<p>Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май.</p> <p>Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в</p>

			<p>соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.</p> <p>Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:</p> <p>Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;</p> <p>Углубленный уровень - по окончании 2 (3,4) года обучения.</p> <p>Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или</p>
--	--	--	---

			руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений
3.7.	Самостоятельная работа обучающихся	-	Выполнение упражнений по заданным условиям - Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.
3.8.	Участие в тренировочных мероприятиях (ТМ)	-	В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.
4 Предметная область «Вид спорта»			
4.1.	Техническая подготовка	Хватка ракетки, Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой, Овладение базовой техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Технический прием «толчок». Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат» слева подачи, игра на столе с тренером.	Технический прием «накат» справа. Технический прием «накат» слева. Подставка, срезка, подрезка, подача, прием подачи, передвижение, Атакующие удары справа, техника комбинаций. Топ-спин, топ спин- слева.
4.2.	Тактическая, психологическая подготовка	Розыгрыш мяча, Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером,) направлена на	Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.

		<p>наибольшее количество попаданий в серии: - игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).</p>	<p>Главным образом проводить стандартную тренировку: Тактика активного нападения, тактика атаки после топ-спина, тактика атаки топ- спином после подрезки, Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Тактика приема подачи.</p>
4.3.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня	Умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня
4.4	Инструкторско-судейская практика	<p>Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, разминки в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга. Участие в соревнованиях: контрольных (1-2 раза в год), основных (1-2 раза в год)</p>	<p>Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга. Выполнение обязанностей секретаря. Участие в соревнованиях: контрольных (1-2 раза в год), основных (1-2 раза в год)</p>
4.5.	Участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях	<p>-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-</p>	<p>В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);</p>

		анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»	-Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»
4.6.	Аттестация	<p>Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -скоростные; -скоростно-силовые; -координационные; -к гибкости; -силовые; <p>к общей выносливости. Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.</p>	<p>Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -скоростные; -скоростно-силовые; -координационные; -к гибкости; -силовые; <p>к общей выносливости. Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками,</p>

		<p>Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.</p> <p>Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.</p> <p>Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.</p> <p>Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накаты слева -справа; – подрезка слева -справа; – защита - атака. <p>На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки на количество выполненных элементов. Регистрируется лучший результат.</p>	<p>достаточным для полного восстановления.</p> <p>Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.</p> <p>Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.</p> <p>Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.</p> <p>Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накаты слева -справа; – подрезка слева- справа; – защита - атака. <p>На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки на количество выполненных элементов. Регистрируется лучший результат.</p>
5 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»			
5.1.	Инструкторская практика	-	<p>1 Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.</p> <p>2 Руководство командой в соревнованиях.</p>

			<p>3 Проведение игр в качестве судьи в поле</p> <p>4 Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.</p> <p>5 Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.</p> <p>6 Уметь составить положение для проведения соревнований.</p>
5.2.	Профорientационные знания	-	<p>Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы. На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом</p>

			<p>спортивной деятельности к спортсмену. Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.</p> <p>Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.</p> <p>Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию. Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.</p>
--	--	--	---

			<p>Тренер использует в своей работе аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п. Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д. На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой</p>
--	--	--	--

			<p>метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод. Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах. Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в</p>
--	--	--	---

			избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности. С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.
2. Вариативные предметные области			
2.1.	Развитие творческого мышления	<p>Развитие изобретательности и логического мышления</p> <p>Элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол). Использование приемов: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д. Способы формирования специфических ощущений: «чувства дистанции», «чувства мяча» и т.п.</p> <p>Развитие умения сравнивать, решать и объяснять ход решения. Методы и способы улучшения функционирования сенсорных систем спортсмена, их взаимосвязь с ростом тренированности. Овладение способами в ходе спортивной борьбы получать и эффективно обрабатывать большое количество информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации.</p> <p>Выполнение заданий тренера с изменением двигательных действий</p> <p>Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменений) правил.</p> <p>Развитие умения концентрировать</p>	<p>Развитие изобретательности и логического мышления</p> <p>Способы повышения эффективности получения и переработки информации</p> <p>теннисистом и развития таких психофизиологических показателей, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания</p> <p>-задания на технику – предсказуемые;</p> <p>-задание на реакцию – полупредсказуемые;</p> <p>-интеллектуальные задания –непредсказуемые;</p> <p>-игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);</p> <p>Развитие умения сравнивать, решать и объяснять ход решения.</p> <p>Отработка необходимых для теннисиста действий спортсмена: как стереотипных (скоростно-силовые удары и т.п.), так и в ситуациях использования</p>

		<p>внимание Свойства нервной системы, свойства личности и темперамента как факторы успешности спортивной деятельности игрока в настольный теннис. Способы формирования индивидуальности теннисиста, в т.ч. повышенной эмоциональной устойчивости, твердости характера, уверенности в себе, самостоятельности в оценке сложных ситуациях, пониженной тревожности, способности к самоконтролю, настойчивости в достижении цели, инициативности и смелости, стремления к лидерству</p>	<p>повторений, игровых моментов и приемов. Способы совершенствования умения реагировать на изменение ситуации, условий. Экстраполяция, т.е. своеобразное предвидение, антиципация предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти бытовой или специальной информации как важнейшие механизмы функционирования нервной системы игрока в настольный теннис. Способы предотвращения недостаточного развития эффективно- стиль игровой деятельности, особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях. Предотвращения влияния сбивающих раздражителей. Решение сложных ситуаций, возникающих в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы. Формирование и развитие способности к экстраполяции: роль генетических и психофизиологических факторов и тренировки Развитие умения концентрировать внимание Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий; введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени; анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;</p>
--	--	---	---

			создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.) моделирование предстоящих соревнований, просмотр соревнований.
2.2.	Судейская подготовка	-	<p>В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.</p> <p>Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. В соответствии с приказом Министерства спорта РФ № 134 от 28.02.2017 г. «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ № 123 от 13.02.2018 г., № 914 от 26.10.2018 г.), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "Юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "Спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена). В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить</p>

			<p>следующие навыки и умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2 Составить конспект и провести разминку в группе. 3 Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4 Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. 5 Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе. 6 Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям. 7 Руководить командой класса на соревнованиях. <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "настольный теннис" (УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1083 от 19.12.2017 г.) и освоить следующие навыки и умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить положение для проведения первенства школы. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. 4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе секретариата. 6 Судить игры в качестве судьи. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила
--	--	--	--

			вида спорта "настольный теннис" (УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2017 г. № 1083), в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории» по настольному теннису
2.3.	Специальные навыки	<p>Темы для практического и теоретического изучения:</p> <p>Причины спортивного травматизма</p> <ul style="list-style-type: none"> – Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма. – Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений – Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. – Страховка партнера. 	<p>Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике игры.</p> <p>Развитие специальных физических качеств для игры в настольный теннис. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях настольным теннисом. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>

3.2. Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки теннисистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия-практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки и составляет – 45 мин., 2*45 мин. и 3*45 мин.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут.

Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- 1 Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
- 2 Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
- 3 Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

- Словесные
- наглядные
- практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБОУ ДО ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается с 1 -го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правил приема обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО ДЮСШ позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы

Общие требования безопасности:

- ✓ К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- ✓ При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- ✓ При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
- ✓ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- ✓ В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- ✓ Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

Требования безопасности перед началом занятий:

- ✓ Проверить подготовленность помещения.
- ✓ Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.

- ✓ Проветрить помещение.

Требования безопасности во время занятий:

- ✓ Соблюдать общие требования: тишина.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- ✓ При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

- ✓ Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- ✓ Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- ✓ Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. План воспитательной работы и профориентационной работы

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами

коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма - при активном взаимодействии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Виды воспитания

- Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

- Во время активного отдыха (при активном участии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

➤ В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

➤ В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. Система контроля и зачетные требования

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом) Критерии оценки реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На начальном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На учебно-тренировочном этапе:

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- критерии подготовки на каждом этапе подготовки в виде спорта настольный теннис.
- контрольно-переводные нормативы.

6. Перечень информация обеспечения

- 1 Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
 - 2 Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005
 - 3 Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС,1979
 - 4 Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе //Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000
 - 5 Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991
 - 6 Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
 - 7 Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой 97 квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996 – 19 с.
 - 8 Гогонов Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000
 - 9 Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990
 - 10 Правила настольного тенниса. – М., 2002
 - 11 Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000 – 160 с
 - 12 Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000
 - 13 Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат, 1989
 - 14 Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
 - 15 Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998
- Перечень интернет ресурсов
- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- Сайт обучения секретам игры sportvnutritebja.ru
- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России <http://www.ttfr.ru>
- Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса <http://www.ittf.com/>