УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 11 июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ 12 июня 2023 г. № 78-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория учащихся: 7-18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 34086

Составители программы:
Подгайченко Наталия Антоновна
тренер-преподаватель

г. Тимашевск

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты
Пояснительная записка
направленность
новизна, отличительная особенность программы
адресат программы
актуальность
педагогическая целесообразность
уровень программы, объём и сроки реализации
формы обучения, режим занятий, особенности организации ОП
цели и задачи программы
учебный план
содержание программы
планируемые результаты

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»
Календарный учебный график
Условия реализации программы
Формы аттестации
Оценочные материалы
Методические материалы

Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
Список литературы
Приложения

I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на базовом уровне обучения в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (Учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Уставом Учреждения.

Новизна и отличительная особенность Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Адресат Программы– дети от 7 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех

желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Настольный теннис» реализуемой Учреждением.

Педагогическая целесообразность – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень Программы, объём и сроки реализации

Уровень программы – базовый. Программа рассчитана на 3 года
144 часа в год (36 учебных недель, 72 учебных занятий)

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы.

Основные формы обучения:

групповые практические учебные занятия;
групповые теоретические;
проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Режим занятий

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на базовом уровне обучения по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск, в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Учебные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных

врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Учащиеся, сдавшие контрольные испытания промежуточной аттестации для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Настольный теннис».

Уставом Учреждения занятия с детьми ОВЗ не предусмотрены.

Реализация Программы планируется на спортивных базах общеобразовательных учреждений Тимашевского района:

МБОУ СОШ № 18

1.2. Цель программы

формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные**:**

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Задачи программы для вновь зачисленных:

привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;

организация досуга средствами спорта;

привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;

привитие навыков гигиены и самоконтроля;

профилактика вредных привычек и правонарушений;

знакомство с избранным видом спорта;

выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;

подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

1.3. Учебный план

Учебный план Программы включает разделы подготовки, их распределение на базовом уровне обучения. В плане устанавливается

продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

Примерный учебный план
дополнительной общеразвивающей программы МБУДО «СШ»
(144 часов)

№ п/п	**Вид спорта**	**Настольный теннис**		
	Возраст зачисления на обучение	с 7 до 18 лет		
1.	Уровень подготовки.	Базовый		
		1 год	2 год	3 год
2.	**Разделы подготовки**	**Количество часов**		
2.1	Теоретические сведения	16	14	12
2.2	ОФП	68	64	64
2.3	СФП в избранном виде спорта	60	66	68
3.	**Общее кол-во часов в год**	**144**		
4.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных		
5.	Медицинское обследование	1 раз в год		
6.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
7.	Количество час в неделю	4		
8.	Количество занятий в неделю	2		
9.	Кол-во занятий в год	72		

1.4. Содержание программы

Характеристика вида спорта

Настольный теннис как вид спорта претерпел длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века.

В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря.

Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые

люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психологические нагрузки на организм ребёнка в зависимости от возрастных, физических особенностей здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом сделала его популярным видом спорта.

Для оздоровительных занятий настольным теннисом пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах.

Содержание данной Программы учитывает специфику настольного тенниса, возрастные особенности занимающихся и распределён, согласно возрастным особенностям учащихся:

*для детей от 7 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

*для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

*для учащихся 15 лет и старше (в работе с учащимися этой возрастной группы рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий., дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Проведение учебных занятий базового уровня основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является *урочная форма*, состоящая из:

вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;

основной части, направленной на решение основных задач занятия;

заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по настольному теннису будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию разнообразных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию юных теннисистов.

Значительное место в подготовке игроков в настольный теннис уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности учащихся проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств.

Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							

Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения базового уровня Программы учащийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики настольного тенниса;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований по настольному теннису;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по настольному теннису в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельностьна соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять установки и задания тренера-преподавателя в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- первоначальными навыками обслуживания соревнований по настольному теннису в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Годовой график распределения учебных часов

В годовом плане-графике содержание теоретического и практического разделов выражено в часах и минутах в недельных и месячных циклах. (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:
Спортивный зал.
Теннисные столы
Ракетки для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Тренажёр «Ловушка»
Перекладина высокая и низкая.
Гимнастическая стенка.
Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализуют 3 тренера-преподавателя отделения настольного тенниса:

1 - высшая квалификационная категория
2 - соответствие

2.4. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной

физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для юных теннисистов.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, СШ, города, района.

Нормативы общей и специальной физической подготовки в отделении настольного тенниса

Развиваемое физическое качество	*Наименование тестов*	*Уровень*	
		Базовый	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более, с)	5,8	5,9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мен, см)	130	125
	Метание теннисного мяча (не менее, м)	3.65	2.65

2.5. Методические материалы

Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод круговой тренировки и упражнений, игровой, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.5.1. Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на базовом уровне обучения предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики настольного тенниса соответственно уровням обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Базовый уровень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие избранного вида спорта в районе Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

2.5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные

условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в настольном теннисе при выполнении специальных заданий в игре.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение скорости, скоростную выносливость;

упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

упражнения сопряженного воздействия:

а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

метод строго регламентированного упражнения;

соревновательный метод;

игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;

упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);

упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;

упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% -пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-15	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25

Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование различного инвентаря;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные элементы.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

<u>Средства ОФП:</u>

строевые упражнения

упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;

упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

упражнения для шеи и туловища;

упражнения для всех групп мышц;
упражнения для развития силы;
упражнения для развития быстроты;
упражнения для развития гибкости;
упражнения для развития ловкости;
упражнения типа «полоса препятствий»;
упражнения для развития общей выносливости;
подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Учащиеся должны знать:

технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих образовательную и соревновательную деятельность в настольном теннисе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность занимающихся, напрямую зависит от избранного вида спорта.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры. Развитие тактического мышления.

В специально-физическую подготовку игрока настольного тенниса включают:

упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;

упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);

упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с мячиком и ракеткой);

упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;

упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);

упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

игра после физической и вестибулярной нагрузки;

гимнастика для глаз.

2.5.4. Основы техники и тактики настольного тенниса

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения занимающимися системы движений, соответствующей особенностям настольного тенниса и направленной на развитие и совершенствование физических качеств.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств – важнейшее условие совершенствования технического мастерства занимающихся любым видом спорта.

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. *Овладение техникой ударов по мячу на столе.* После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

упражнения с придачей мячу вращения;

удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики избранного вида спорта;

- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших теннисистов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

3. Практические занятия

Базовый уровень. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;

д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет — двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем.

4. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений.

Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех частях учебного занятия, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований по настольному теннису.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебныхзанятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить юных теннисистов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

6. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

рациональное сочетание общих и специальных средств;

широкое использование переключений деятельности занимающихся;

рациональное построение общего режима жизни;

правильное построение отдельного учебного занятия - создание положительного эмоционального фона;

грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

3.1. В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию программы по настольному теннису возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особенных условий, инвентаря и оборудования.

3.2. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

учреждение оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;

информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, доводится до сведения учащихся и их родителей;

учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с учащимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

допускается отсутствие аудиторных занятий;

местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;

обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому учащемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

3.3. Список литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М., 1982.

2. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. М., 1980.

3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974.

4. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта -М.: – CADEMIA, 2000.

5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие.-М.Советсткий спорт.2014г.

6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР «Настольный теннис» .-М.Советский спорт. 2004г

7. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. :Лениздат, 1989.

8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.М.»Просвещение»,1987,- 222с.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва Издательский центр»Академия» 2001.-480с.

10. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998. 19с.

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.

Интернет ресурсы:

Оздоровительный бег: /http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html

Программа по настольному теннису. Сайт обучения секретам игры sportvnutritebja.ru

Приложение №1

Учебный график
дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису
(базовый уровень)

Уровни		Разделы программы	Месяцы обучения: Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февра.				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль			Всего часов раздела	Всего часов программы
			01- - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 04.10	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26 - 01.11	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 06.12	07 - 13	14 - 20	21 -27	228 - 03..01	04 -10	11 - 17	18 - 24	25 - 31	01 - 07	08 - 14	15 -21	22 - 28	01 -07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	**29 - 04.04.**	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26. - 02.05	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	**31 - 06.06**	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 04.07	05 - 11	12 - 18	19 - 25		
		№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	-	-	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
Базовый	**1 год**	**Теоретич. сведения (мин.)**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	-	-	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**16**	**144**
		ОФП (мин)	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	-	-	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**68**	
		СФП (мин)	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	-	-	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**60**	
	2 год	**Теоретич. сведения**	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	-	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	**18**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**14**	**144**
		ОФП	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	-	-	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**64**	
		СФП	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	-	-	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**66**	
	3 год	**Теоретич. сведения**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	-	-	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**12**	**144**
		ОФП	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	-	-	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**64**	
		СФП	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	-	-	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**68**	

Приложение 2

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ

Общие требования безопасности

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

2. Опасность возникновения травм:
при падении на твердом покрытии;
при нахождении в зоне удара;
при наличии посторонних предметов вблизи стола;
при неисправных ракетках
при игре на слабо укреплённом столе

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Приложение 3

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся: - прошедшие медицинский осмотр; - инструктаж по технике безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм: - при падении на твердом покрытии;
при нахождении в зоне удара;
при наличии посторонних предметов вблизи стола; - при неисправных ракетках;
при игре на слабо укреплённом столе

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

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

Обучающийся должен:
иметь коротко остриженные ногти;
заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:
заранее продумать расстановку детей;
расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:
снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование,необходимые для проведения занятий;
надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
провести физическую разминку;
внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель должен:
следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;
следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой;
уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:
не выполнять упражнения без предварительной разминки;
не размахивать ракеткой;
бить по мячу только в заданном направлении;
не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
не заходить в игровую зону играющей пары;
при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
соблюдать игровую дисциплину;
не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:
убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
организованно покинуть место проведения занятия;
переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры сообщить тренеру - преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.