**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**АДМИНИСТРАЦИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧАРОДИНСКИЙ РАЙОН»**

**МБОУДО «ДЮСШ» ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**\_\_с.Цуриб\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sportshkola.charoda.14@mail.ru\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании**  **методического совета**  **Протокол № 1**  **от « 25 » «09» 2020 г.** | **«Утверждаю» Директор**  **МБОУДО ДЮСШ МО«ЧР»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**,    **Приказ № \_\_\_\_**  **от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.** |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительно базовый

**Возраст учащихся:**5-18

**Срок реализации:**3 года

**Автор-составитель:**

**Ш.М.Мусаев (тренер - преподаватель),**

**педагог дополнительного образования**

**МБОУДО «ДЮСШ» МО «Чародинский район»**

**село Цуриб**

**2020 год**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  Пояснительная записка…………...…………...……………………………… | 3 |
| 2.  Нормативная часть рабочей программы…………………………………….. | 5 |
| 3.  Учебно-тематический план………………..…………………………………. | 6 |
| 4.  Содержательная часть программы……………………..……………………. | 6 |
| 4.1 Теоретическая подготовка………………………………………………….. | 6 |
| 4.2 Общая физическая подготовка …………………………………………….. | 8 |
| 4.3 Специальная физическая подготовка………………………………………. | 9 |
| 4.4 Техническая подготовка ……………………………………………………. | 9 |
| 4.5Тактическая подготовка……………………………………………………... | 10 |
| 4.6.Игровая подготовка…………………………………………………………. | 11 |
| 5.  Требования к уровню подготовленности обучающихся………...…………. | 12 |
| 6.  Методическая часть ………………………………………………………… | 16 |
| 6.1 Восстановительные мероприятия…………………………………………... | 19 |
| 6.2Медицинское обследование…………………………………………………. | 19 |
| 6.3Летние оздоровительные мероприятия…………………………………… | 19 |
| 7.  Перечень учебно-методического обеспечения………………………..……. | 20 |
| 8.  Список литературы………………………………………………………........ | 21 |

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – настольный теннис составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с  5 лет,  желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения  и дополнительные 6  недель  на  период  активного отдыха  учащихся  в спортивно-оздоровительном  лагере  или  по  индивидуальному  заданию.  Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах  (45  мин)  с  учетом  возрастных  особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12  и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**2. Нормативная часть рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| ***Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*** | | | | |
| СО | 5 | 12 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**  На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления  на этап начальной подготовки.

**3** **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
| 1 | Теория и методика физической культуры | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 67 |
| 4 | **Избранный вид спорта:** | 129 |
|  | Технико-тактическая, психологическая подготовка, медицинское обследование, контрольные испытания, участие в соревнованиях |  |
| 5 | Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | 276 |
| 6 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучащихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь. | 36 |
| 7 | Всего часов на 52 недели | 312 |

**4.**    **Содержательная часть программы**

**4**. **1. Теоретическая подготовка – 10 часов**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.  Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

***Содержание:*** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная  часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

 История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

***Содержание:*** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

***Содержание:*** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования  к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

 Простудные заболевания  у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 4. Основы техники и техническая подготовка**

***Содержание:*** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний

- Историю развития настольного тенниса  в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм

- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**4**. **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- 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

*Обучающиеся 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

**4**.**3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости

- Упражнения для развития специальной выносливости

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

  с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**4.4. Техническая подготовка**

**Основные технические приемы:**

1.Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

    3.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

   4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

   5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

   6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

   7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**4.5. Тактическая подготовка**

**Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники  подачи*. Подброс мяча.Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении*. Накат слева, справа.

**Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении

 и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**4.6. Игровая подготовка**

Подвижные игры:

*-* на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**5.Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

 индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

*Цель:*

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

в апреле-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

***Описание тестов.***

*Физическая подготовка:*

        ***Прыжок в длину с места***

 Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

        ***Бег 30 метров***

            Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| 1. | Набивание  мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

**Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

*Методические указания при переводе обучающихся*

Решением педагогического совета ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**6**.**Методическая часть программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журналы;  -научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотогра-фиям, фильмам. |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-трениро-вочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные  нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - инвентарь. | контр.упр.   нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - сорев-нование | - практический; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**6.1 .Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).

  3. Массаж и самомассаж.

**6.2.** **Медицинское обследование**

**Цель:**Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния  спортсменов для занятий осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом  больницы  2 раза в учебном году (октябрь- апрель)..

**6.3 Летние оздоровительные мероприятия**

В летний период для обучающихся проводятся  сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

**7. Перечень материально - технического обеспечения**

1. -  спортивный зал

2. - спортивный инвентарь:

3. - секундомер электронный

4. - скамейка гимнастическая

5. - скакалки

6. - мячи теннисные

7. - мячи набивные

8. - теннисные столы

9. - учебно-методическая литература по настольному теннису

10. - ракетки.

**8. Список литературы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.

2.Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.

3.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.

4.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.

5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.

6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.

7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.

8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.

9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.

10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.

11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.

12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.