**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Настольный теннис»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет

Автор составитель:

Дорофеева Марина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:**развитие исовершенствованиенавыков, способностей повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи*:***

Развивающие:

- воспитание самодисциплины,

Воспитательные:

-формирование сплочённого коллектива;

Обучающие

- совершенствование техники настольного тенниса.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся

Должны знать:

- иметь представление о классификации, систематики и терминологии настольного тенниса;

- иметь представление об актуальных вопросах развития настольного тенниса;

- основы развития физических качеств юного теннисиста;

- основы тактико-технических действий настольного тенниса.

Должны уметь:

- выполнять технику настольного тенниса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП;

- владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- владеть навыками техники настольного тенниса;

- выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;

- составлять тактический план игры в соревнованиях;

- владеть опытом выступлений в соревнованиях.

**Содержание Модуля 2**

**Тематический материал – 11 часов**

- Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий – 2 часа.

- Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений – 2 часа.

- Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость – 2 часа.

- Техника игры.Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. Хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды – 2 часа.

- Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке – 2 часа.

- Промежуточная аттестация. Тестирование – 1 час.

**Практический материал – 137 час.**

**1.Общая физическая подготовка –** 34 ч

Упражнения общефизической подготовки:

- Общеразвивающие упражнения;

- Упражнения на выносливость;

- Упражнения на гибкость;

- Упражнения на ловкость;

- Упражнения на быстроту;

- Упражнения на координацию движения;

- Упражнения на развитие силовых качеств;

- Упражнение на развитие прыгучести;

- Спортивные и подвижные игры.

**2.Специальная физическая подготовка –** 32 ч

- Упражнения, имитирующие технику ударов;

- Упражнения, имитирующие технику передвижений;

- Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе;

- Ознакомление с движением рук без мяча;

- Тренировка движения в игровой обстановке;

- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола;

- Развитие быстроты реакции;

- Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях;

- Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений;

- Упражнения с подбросом мяча без ракетки.

**3.Техника игры-** 30 ч

- Сочетание сложных подчас атакующими и защитными ударами;

- Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой»;

- Изучение новых видов подач;

- Тренировка ударов у тренировочной стены;

- Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;

- Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений;

- Свободная игра на столе;

- Игра на счет из одной, трех партий;

- Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими;

- Особенности парных игр и тактика смешанных игр;

- Совершенствование тактики игры в разных залах;

- Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки;

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки;

- Набивание мяча тыльной стороной ракетки;

**4.Тактика игры –** 34 ч

- Тактика нападения.

- Техники передвижения.

- 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.

**5.Промежуточная аттестация. Контрольные испытания –** 1 час

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных центром. Целью промежуточной аттестации и итоговой является: - проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися

**6.Участие в соревнованиях –** 6 ч

Участие в соревнованиях по настольному теннису согласно плана спортивно-физкультурных мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование Модуля 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **11** | **137** |
| 1. | 05.09.23 | | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
| 2. | 07.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. | 2 | 2 |  |
| 3. | 12.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
| 4. | 14.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
| 5. | 19.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на выносливость. | 2 |  | 2 |
| 6. | 21.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на гибкость. | 2 |  | 2 |
| 7. | 26.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на ловкость. | 2 |  | 2 |
| 8. | 28.09.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
| 9. | 03.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на координацию движения. | 2 |  | 2 |
| 10. | 05.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на развитие силовых качеств. | 2 |  | 2 |
| 11. | 10.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнение на развитие прыгучести. | 2 |  | 2 |
| 12. | 12.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Спортивные и подвижные игры. | 2 |  | 2 |
| 13. | 17.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
| 14. | 19.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на выносливость. | 2 |  | 2 |
| 15. | 24.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на гибкость. | 2 |  | 2 |
| 16. | 26.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на ловкость. | 2 |  | 2 |
| 17. | 31.10.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
| 18. | 02.11.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на координацию движения. | 2 |  | 2 |
| 19. | 07.11.23 | | | Общая физическая подготовка.  Упражнения на развитие силовых качеств. | 2 |  | 2 |
| 20. | 09.11.23 | | | Специальная физическая подготовка.  Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. | 2 | 2 |  |
| 21. | 14.11.23 | | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
| 22. | 16.11.23 | | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
| 23. | 21.11.23 | | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
| 24. | 23.11.23 | | | Специальная физическая подготовка.  Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
| 25. | | 28.11.23 | | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
| 26. | | 30.11.23 | | Специальная физическая подготовка.  Ознакомление с движением рук без мяча. | 2 |  | 2 |
| 27. | | 05.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
| 28. | | 07.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. | 2 |  | 2 |
| 29. | | 12.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
| 30. | | 14.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. | 2 |  | 2 |
| 31. | | 19.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. | 2 |  | 2 |
| 32. | | 21.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с подбросом мяча без ракетки. | 2 |  | 2 |
| 33. | | 26.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
| 34. | | 28.12.23 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
| 35. | | 09.01.24 | | Специальная физическая подготовка.  Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
| 36. | | 11.01.24 | | Специальная физическая подготовка.  Ознакомление с движением рук без мяча. | 2 |  | 2 |
| 37. | | 16.01.24 | | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
| 38. | | 18.01.24 | | Техника игры.  Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. | 2 | 2 |  |
| 39. | | 23.01.24 | | Техника игры.  Сочетание сложных подчас атакующими и защитными ударами. | 2 |  | 2 |
| 40. | | 25.01.24 | | Техника игры.  Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». | 2 |  | 2 |
| 41. | | 30.01.24 | | Техника игры.  Изучение новых видов подач. | 2 |  | 2 |
| 42. | | 01.02.24 | | Техника игры.  Тренировка ударов у тренировочной стены. | 2 |  | 2 |
| 43. | | 06.02.24 | | Техника игры.  Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. | 2 |  | 2 |
| 44. | | 08.02.24 | | Техника игры.  Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. | 2 |  | 2 |
| 45. | | 13.02.24 | | Техника игры.  Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. | 2 |  | 2 |
| 46. | | 15.02.24 | | Техника игры.  Свободная игра на столе. | 2 |  | 2 |
| 47. | | | 20.02.24 | Техника игры.  Игра на счет из одной, трех партий. | 2 |  | 2 |
| 48. | | | 22.02.24 | Техника игры.  Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими. | 2 |  | 2 |
| 49. | | | 27.02.24 | Техника игры.  Особенности парных игр и тактика смешанных игр. | 2 |  | 2 |
| 50. | | | 29.02.24 | Техника игры.  Совершенствование тактики игры в разных залах. | 2 |  | 2 |
| 51. | | | 05.03.24 | Техника игры.  Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
| 52. | | | 07.03.24 | Техника игры.  Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
| 53. | | | 12.03.24 | Техника игры.  Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
| 54. | | | 14.03.24 | Тактика игры.  Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. | 2 | 2 |  |
| 55. | | | 19.03.24 | Тактика игры.  Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
| 56. | | | 21.03.24 | Тактика игры.  Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
| 57. | | | 26.03.24 | Тактика игры.  Шаги (одношажный, приставной, скрестный). | 2 |  | 2 |
| 58. | | | 28.03.24 | Тактика игры.  Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). | 2 |  | 2 |
| 59. | | | 02.04.24 | Тактика игры.  Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
| 60. | | | 04.04.24 | Тактика игры.  Техники подачи. | 2 |  | 2 |
| 61. | | | 09.04.24 | Тактика игры.  Подброс мяча. | 2 |  | 2 |
| 62. | | | 11.04.24 | Тактика игры.  Траектория и направление полета мяча. | 2 |  | 2 |
| 63. | | | 16.04.24 | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
| 64. | | | 18.04.24 | Тактика игры.  Точки пересечения плоскостей вращения мяча. | 2 |  | 2 |
| 65. | | | 23.04.24 | Тактика игры.  Прием подач. Формы распознавания подач соперника. | 2 |  | 2 |
| 66. | | | 25.04.24 | Тактика игры.  Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. | 2 |  | 2 |
| 67. | | | 02.05.24 | Тактика игры.  Техники подачи. Подброс мяча. | 2 |  | 2 |
| 68. | | | 07.05.24 | Тактика игры. Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
| 69. | | | 14.05.24 | Тактика игры.  Тактика нападения. | 2 |  | 2 |
| 70. | | | 16.05.24 | Техника игры.  Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. | 2 |  | 2 |
| 71. | | | 21.05.24 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
| 72. | | | 23.05.24 | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |
| 73. | | | 28.05.24 | Тактика игры.  Техники подачи. Подброс мяча. | 2 |  | 2 |
| 74. | | | 30.05.24 | Тактика игры.  Техники подачи. Подброс мяча. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | На какую высоту необходимо подбрасывать мяч при подаче? | А. не менее 16 см  Б. не менее 10 см  В. не менее 26 см | А |
| 2 | Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью? | А. 16 см  Б. 15 см  В. 15,25 см | В |
| 3 | Какого цвета могут быть поверхности ракетки? | А. любого  Б. черного и красного  В. зеленого и синего | Б |
| 4 | Какой размер должен иметь мяч для игры в настольный теннис? | А. 38 мм  Б. 40 мм  В. 44 мм | Б |
| 5 | Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой? | А. 2 мин  Б. 5 мин  В. 10 мин | Б |
| 6 | Что из перечисленного спортсмен не обязан делать? | А. играть в полную силу  Б. выступать в опрятной, чистой спортивной одежде  В. благодарить зрителей по окончании встречи | В |
| 7 | Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча? | А. красного  Б. зеленого  В. желтого | Б |
| 8 | Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник? | А. сторону стола  Б. ракетку для игры  В. мяч для игры | А |
| 9 | Как называется период времени, когда мяч находится в игре? | А. розыгрыш  Б. сет  В. партия | А |
| 10 | В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? | А. 1980 г.  Б. 1984 г.  В. 1988 г. | В |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Подача справа (в серии из 10 подач по диагонали) | 8-10 |
| 5. | Подача слева (в серии из 10 подач по диагонали) | 7-10 |
| 6. | Бег на 10 м, с | 3,8 |
| 7. | Бег на 30 м, с | 5,6 |
| 8. | Прыжки через скакалку за 45 с | 65 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 |
| 10. | Прыжок в длину с места, см | 155 |

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений;

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

**Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц**  **на группу** | **Степень использования в %** |
| Мячи теннисные | 15шт. | 100% |
| Ракетка | 4шт. | 100% |
| Сетка для настольного тенниса | 1шт. | 100% |
| Теннисный стол | 1шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Список литературы:**

1. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

2. Горюнов В.М. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.2005.№4.– с. 72-86.

3. Климов С.Е. Дворовый спорт. М.: Советский спорт, 2011.- 152 с.

4.Милоданова Ю.А., Жданов В.Ю., Жданов И.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015. — 128 с.

5. Иванов В. Настольный теннис. 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 192 с.

6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2012. — 192 с.

7.Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 13