

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

А.А. Кузнецов

Приказ № 1197 от 5.10.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
по виду спорта настольный теннис**

Срок реализации: 1 год

Авторы составители:  
Тренер-преподаватель Шалимов В.В., Дудников Р.А.  
Инструктор-методист Клементьева К.С.  
Начальник отдела спортивной подготовки Рыжова В.Ю.  
Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

г. Архангельск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	8
2.1 Теоретическая подготовка .....	9
2.2 Общая физическая подготовка .....	9
2.3 Техническая подготовка .....	10
2.4. Специальная физическая подготовка .....	13
2.5 Участие в спортивных соревнованиях .....	14
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по виду спорта настольный теннис разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Настольный теннис – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.



Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий настольному теннису.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта настольный теннис определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость

этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ  
по виду спорта настольный теннис**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	4	8

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
- участие теннисистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания СШОР.

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 8 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часов в день и 8 академических часов в неделю.



Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

### Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий
Количество часов в неделю	8
Количество занятий в неделю	6
Общее количество часов в год	336
Общее количество занятий в год	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ техники в настольном теннисе;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

В таблице 3 указаны контрольные/тестовые нормативы для спортивно-оздоровительной группы.

Таблица 3

### Контрольные/тестовые нормативы

Контрольные упражнения (тесты)					
Юноши			Девушки		
1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 30 метров					
5,6 с	5,5- 5,4 с	5,3 с и меньше	5,9 с	5,8-5,7 с	5,6 с и меньше
Прыжок через скакалку за 30 сек					
35 раз	36-38 раз	39 раз и более	30 раз	31-33 раза	34 раза и более
Прыжок в длину с места					
155 см	156-170 см	171 см и более	150 см	151-165 см	166 см и более
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек					
15 раз	16-17 раз	18 раз и более	15 раз	16-17 раз	18 раз и более
Метание мяча для настольного тенниса					
4 м	4м 01см - 4м 30см	4м 31см и более	3 м	3м 01см - 3м 30см	3м 31см и более

*Техника выполнения упражнений на скорость:*

**Бег 30 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

*Техника выполнения скоростно-силовых упражнений:*

**Прыжок через скакалку за 30 сек.** Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых занимающийся перепрыгнул через скакалку.

**Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** Занимающийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков. Бег 400 м.



**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).** Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

*Техника выполнения упражнений на меткость:*

**Метание мяча для настольного тенниса.** Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке мяч (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

В таблице 4 указан учебно-тематический план на год.

Таблица 4

### **Учебно-тематический план**

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
---	----------------------------	------------------



1	Теоретическая подготовка	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>159</b>
3	Техническая подготовка	<b>100</b>
4	Специальная физическая подготовка	<b>25</b>
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b>
	Всего часов на 42 недели	<b>336</b>

### **2.1 Теоретическая подготовка**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость настольного тенниса, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающийся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Материал по теоретической подготовке распределен на весь год. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Примерные темы по теоретической подготовке:

1. Физическая культура и спорт в России, обзор развития настольного тенниса.
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, оказание первой помощи.
3. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.
4. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка.

### **2.2 Общая физическая подготовка**



Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место, первоклассному спортсмену приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности. Время, затрачиваемое на игру, не одинаково, оно колеблется от 15-20 до 60 и более минут. Во время отдельных игр обучающемуся приходится совершать многократные молниеносные перемещения с выполнением до 11000 и более движений игровой рукой в разном темпе. Не трудно определить, что при самом коротком ударе рука с ракеткой перемещается на расстояние около 1 м, при 11000 ударах перемещение руки составит более чем на 11 км, а учитывая разный темп движений – переход от максимального усилия к легкому, плавному удару и наоборот – нагрузки на мышцы становятся значительными.

Тренировки и соревнования по настольному теннису имеют свои специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к технике, точности и интенсивности движений. Особенно обучающиеся устают при проведении соревнований, которые проходят непрерывно в течение многих дней, причем ежедневно по нескольку встреч, вызывая при этом сильное нервное напряжение.

Следует иметь в виду, что теннисисту достаточно продолжительное время приходится заниматься в закрытом помещении при искусственном освещении, поэтому таких естественных факторов, как свежий воздух, солнечный свет, необходимых для закаливания организма, явно недостаточно. Это важный аргумент в пользу занятий общей физической подготовкой именно в летний период в спортивных лагерях.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие обучающегося в целом. Она является своего рода



материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

- Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма.
- Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть.
- Повышение психологической подготовленности.
- Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений, и требует не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом специфических особенностей игры в настольном теннисе.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические



качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники тактики игры.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Упражнения из других видов спорта:

Акробатика: Кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове и на руках у стены. Мостик из положения лёжа и наклоном назад. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения на бревне на равновесие. На перекладине: висы, подтягивания, упоры, соскоки.



Легкая атлетика: Ходьба и бег на разные дистанции от 30 до 1000 метров по легкоатлетической дорожке. Бег по пересечённой местности от 1 до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт: Ходьба на лыжах по равнине и пересечённой местности на короткие и длинные дистанции.

Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

### **2.3 Техническая подготовка**

При организации занятий настольным теннисом большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях у детей благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.



Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

#### **2.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спорта: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости, координированности и играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста. Она направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю обучающегося. Например, для быстрого розыгрыша очка с помощью активных атакующих действий теннисисту требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость и координация, гибкость, прыгучесть. А для применения тактики силового давления посредством мощных серийных топ-спинов нужны силовые и скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и специальная выносливость, гибкость и координация.

- 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу.
- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:
  - Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;



- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- Удары слева и справа у тренировочной стенки;
- Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Игра в «крутиловку»;
- Игра одного против двоих и троих;
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх;
- Специальные упражнения для пальцев;
- Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

## **2.5 Участие в спортивных соревнованиях**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.



Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач

занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями: общая продолжительность тренировки; объем нагрузки; интенсивность тренировки; пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

#### **4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



3. Федеральный закон от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
12. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.
13. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.